



Пресса в образовании

Еженедельное тематическое приложение газеты «Вечерняя Москва». Выходит при поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы, Департамента образования города Москвы

Спецвыпуск 36 (143)
Здоровый образ жизни

ОТКРЫТЫЙ УРОК

Заряд твоей энергии: победный гол в ворота дружно забьем на большой перемене

Уроки в столичных школах проходят по различным методикам. О самых интересных программах по физкультуре → стр. 2

ПИТАНИЕ

Успеть пообедать. Почему школьники перекусывают на бегу

Диетологи утверждают: состояние здоровья напрямую зависит от культуры правильного питания → стр. 6-7

ОСТРЫЙ ВОПРОС

Как уберечь молодое поколение от разных видов зависимости

В Москве открывается Центр профилактики зависимого поведения подростков → стр. 8

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Корреспонденты и юнкоры «ВМ» осваивают популярные зимние виды спорта

Научиться кататься на коньках, встать на лыжи и с восторгом спуститься на санях со снежной горы можно в любом парке города → стр. 9, 12



→ стр. 12

Если ты знаешь, что делаешь, если уверен в себе, это дает дополнительную веру в то, что ты все сможешь.

КОСТЯ ДЗЮ

Лучший физрук: Учитывать детей надо на личном примере



20 октября 2016 года 20:20 Теперь ученица спортклуба «Пума-Юниор» Ульяна Муравьева знает: в карате важно каждое движение

ТРЕНИРОВКА В этом году учитель физкультуры Государственной столичной гимназии Максим Елисеев был признан лучшим в России педагогом школьного спортивного клуба.

В спортзале шум — тренировка началась. По линии стоят пятнадцать юных каратистов в белых кимоно. Напротив — богатырь в красном. Черный пояс с четырьмя нашивками — значит четвертый дан. Учителя слушают с трепетом.

— Хотите стать чемпионами? Не обманывайте себя. Можно обмануть родителей, меня. Но не себя. Не надо «ходить на карате». Надо — заниматься! На Максима Владимировича дети смотрят с восхищением. Ему 34. Ладен, силен, спокоен. Они знают — он лучший!

Инструктаж окончен, учитель раздает теннисные мячи. Первыми инвентарь получают девочки. Ребята рассыпаются по залу. Учитель ставит задачу: стукнуть мячом об пол, подпрыгнуть, обернуться на 360 градусов по часовой стрелке и — поймать падающий мячик. Вот так...

У Елисеева все получается просто. Не успеваешь увидеть, как шарик, будто зависший в воздухе, уже в его руке. Дети кидаются повторять. Ох как это

непросто! Но стараются все. Упражнения на ловкость и координацию чередуют с растяжкой. И отжимания, но не простые. Дотянись-ка грудью до мяча на полу! — Не сачкуй, Анатолий! — оживает учитель белокурого мальчонку, который «симулирует». Эх, Толя! Тренер видит все. Мальчишка собирает и выдает качественные отжимания. Ведь может же! Упражнения все интереснее: дети учатся уклоняться от ко-

варных ударов, с криками «ки-я!» разрезают воздух ударами легоньких пластиковых палок. Захватывая энтузиазмом, витающим в дожде (зал для занятий японскими единоборствами), фотокор Наталья Феоктистова не выдерживает: скидывает обувь и тоже начинает делать удары ногами. Оказывает, она не один год посвятила этому спорту. После урока Максим подходит к нам. — И так весь день! Вы меня простите, ждате пришлось... — он опускается на

лавочку. — На занятиях выкладываетесь, дети же все видят. И я должен видеть и понимать каждого ребенка. Все показывать на личном примере. Елисеев — основатель Российской школы адаптивного карате для спортсменов с ограниченными физическими возможностями. Иногда они занимаются вместе с детьми. Так школьники познают безграничность возможностей человека, подчиненных сильной воле. И учатся понимать других людей, в том числе и с возможностями ограниченными. Максим констатирует: дети сейчас более ранимые, слабые. Винит в этом компьютерные игры и западную культуру. — Запретил бы я все это, — говорит Елисеев. — Мне ребята рассказывают про фильмы, где «дяденька с дяденькой за руку идут». Куда это годится?! На его груди нашивка с летеющей мышью — символом ГРУ, главного разведуправления. Говорит, ребята попросили, им у разведчика заниматься интереснее. Старший лейтенант запаса Максим Елисеев десять лет служил в спортроте ЦСКА, защищая честь военной разведки и России на первенствах страны и мира. В его биографии не только титулы чемпиона мира, страны и столицы по карате, но и реальная служба по защите Родины. — Зарабатываю не золотые горы, зато эта профессия — Божья. Душевная работа. Я христианин и так исполняю свой долг. Учу детей добру и патриотизму. Это лучше, чем просиживать штаны в офисе. Жена Максима, Маргарита, неоднократный чемпион России по карате, тоже преподает. И двухлетний их сын Елисей приступил к тренировкам. ...Завидовать нехорошо. Но по-белому — можно? Стать бы на миг мальчишкой, да с Елисеевым... Спасибо за то, что у наших детей есть такие учителя.

ЗАХАР АРТЕМЬЕВ
zahar.artemov@vm.ru

Ответственность семьи очень важна



ЛЮДМИЛА МЯСНИКОВА
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНОГО СОВЕТА РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Родители часто сетуют, что «отдают в школу практически здоровых детей, а через одиннадцать лет получают деток с ослабленным здоровьем». Конечно, учеба — это большой труд, огромные физические нагрузки на организм. И главная задача родителей и учителей — создание условий для сохранения и поддержания здоровья учащихся. Но эти условия не сводятся к посадке за парту в нужный ряд, они не могут быть ограничены только выбором группы здоровья. Физическое здоровье учащихся — это, в том числе, и правильная физическая активность, нагрузка учащихся в учебное и во внеурочное время. Это привитие культуры активного образа жизни, которое в первую очередь должно идти из семьи. Очень важно, чтобы родители внимательно и ответственно относились к здоровью ребенка. Нужно вовремя посещать врачей, выполнять их рекомендации, обеспечивать дома условия для лечения и профилактики хронических заболеваний. Следить за временем, которое дети проводят у ком-

пьютеров, делать элементарную зарядку, соблюдать рекомендации диетологов при составлении домашнего меню. В связи с началом роста простудных и вирусных заболеваний члены Экспертного совета регулярно выходят с проверкой по профилактике гриппа в образовательные учреждения. Но все-таки самым главным остается ответственное отношение родителей к состоянию здоровья ребенка. Сезон простудных и вирусных заболеваний в самом разгаре,



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

поэтому я еще раз обращаюсь к родителям с просьбой обратить особое внимание на состояние ребенка утром, перед тем как вести его в школу. Как он себя чувствует, нет ли у него признаков начинающейся простуды. Потому что наше, порой безответственное, отношение может превратиться в заколдованный круг — если ребенок придет в детский коллектив заболевшим и заразит еще несколько человек, то дети будут заболеть по очереди, вновь заражать уже выздоровевших и продолжать болеть по кругу. Давайте помнить о том, что здоровье наших детей в первую очередь находится в наших руках!

Врачи предлагают решать проблему успеваемости с помощью прививок

В этом году количество отсутствующих за партами побило рекорды. По словам Людмилы Мазанковой, завкафедрой детских инфекционных болезней Российской медицинской академии последипломного образования, число детей, заболевших ОРВИ и гриппом, увеличилось в 2,2 раза по сравнению с прошлым годом. — Свыше 1,161 миллиона случаев гриппа за 9 месяцев 2016 года зарегистрировано в Москве, — пояснила она, выступая на II Московском городском съезде педиатров. По мнению эксперта, чтобы снизить случаи сезонной заболеваемости, нужно не только не пренебрегать вакцинацией, но и расширить календарь прививок, а также совершенствовать диагностику, которая поможет выявить осложнения. Но для этого городу необходимы педиатры-инфекционисты. А именно их в городских больницах сейчас и не хватает. — Порой педиатр общего профиля просто не обладает знаниями в узкой области для того, чтобы поставить правильный диагноз, — объясняет Людмила Мазанкова. — Но город пытается решить эту проблему: если 5-6 лет назад в детских больницах практи-



20 октября 2016 года 13:50 Не стоит пренебрегать прививками детей против вирусных заболеваний

чески не было инфекционистов, то сегодня главные врачи сумели организовать учебные педиатры по специальности «инфекционные болезни». Впрочем, если в больницах ситуация потихоньку улучшается, то в поликлиниках дефицит педиатров все еще сильно ощущается. Выпускники медицинских вузов не горят желанием идти работать в амбулатории из-за напряженного рабочего графика, подразумевающего до 15 выездов на дом за дежурство, и капризов ро-

дителей. И неизвестно, что сложнее. — У родителей сейчас прав больше, чем у врачей, — подчеркивает Любовь Бухарина, главный врач детской поликлиники № 94. К слову, по мнению специалистов, именно родители стали причиной вспышки инфекционных заболеваний. По словам Людмилы Мазанковой, в столице выявлены тысячи случаев нетипичных для нашего города заболеваний: коклюш, ветряная оспа, вирус-

ный гепатит. Конечно, об эпидемии речь не идет, но выявленные случаи говорят о том, что эти болезни вновь напоминают о себе. — Родители массово отказываются делать прививки, — возмущается Елена Чекина, педиатр 94-й поликлиники. — При этом сами они прививают! И мотивируют свой отказ прививать ребенка тем, что сами будут укреплять иммунитет ребенка! Но иммунитет против коклюша и кори укрепить невозможно! Врачи сравнивают такую позицию родителей со средневековой ересью. Но они в любое время суток готовы выехать к маленькому пациенту. Оказание помощи любому больному — главный постулат клятвы Гиппократова.

ВИКТОРИЯ ФИЛАТОВА
v.filatova@vm.ru

→ В тему

Сделать прививки детям против гриппа бесплатно можно не только в школах, но и в поликлиниках по месту прикрепления, а также в Центре медицинской профилактики Департамента здравоохранения города Москвы по адресу: ул. Маршала Бирюзова, 39.

Нормы двигательной активности школьников



Наш календарь

Этот день в истории спорта, науки и борьбы за здоровье

■ **1787 год** — в Риге родился хирург Эрнст фон Бергманн. Он работал на трех войнах: Пруско-австрийской (1866), Франко-прусской (1870), Русско-турецкой (1877-1878). Предложил новый метод лечения ранений в коленные суставы: не ампутировать ноги, а накладывать повязки и гипс. Стал основоположником асептики, внедрил обработку хирургического инструмента перед операцией паром.

■ **1845 год** — американский хирург Кроуфорд Лонг, принимая роды у жены, дал ей вдохнуть эфир для передышки от боли. За три года до этого он уже применял его, удаляя пациенту нисту на шее. Но в тот декабрьский день анестезия была впервые использована в акушерстве.

■ **2000 год** — совершен самый красивый поступок в истории спорта. На чемпионате Великобритании лондонская команда «Вест Хэм Юнайтед» играла против ливерпульского «Эвертона». Вратаря «Эвертона» Пола Джеррарда помяли во время столкновения, он упал на газон, корчась от боли. Нападающему «Вест Хэма» Паоло ди Канио (на фото) ничего не стоило направить мяч в сетку и принести своей команде



победу. А он... поймал мяч в руки, остановил игру, и указал на пострадавшего соперника. «Квалифицированный физиотерапевт, оказавшись возле пострадавшего в первые секунды, может предотвратить тяжелую травму, — объяснял потом ди Канио. — Ударя я по воротам, время могло быть упущено». За это ФИФА вручила ему приз Fair play.

Заряд твоей энергии: победный гол забьем на перемене

ПРАКТИКА Центр образования «Школа здоровья» № 1679 славится необычным подходом к учебному процессу: за здоровьем детей, физическим и психологическим, следят специалисты. Корреспонденты «ВМ» отправились убедиться в этом.

Уворот нас радушно встречает Ирина Иншакова, заместитель директора по содержанию образования. — Вы пришли очень вовремя, — улыбается Ирина Владимировна. — Сейчас начнется перемена, и вы сможете убедиться, как у нас проходит учебный процесс. В подтверждение ее слов из школы один за другим выбегают ребята. Любопытно: обычно для старшеклассников во время учебы в школе не предусмотрены прогулки на свежем воздухе.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДАРИТ БОДРОСТЬ, НЕОБХОДИМУЮ ДЛЯ УЧЕБЫ

— Я перешла сюда из другой школы, — говорит десятиклассница Даша Силантьева. — Там вообще нельзя было во время уроков выходить на улицу. Здесь же всегда есть возможность отдохнуть от учебы. Еще с нами регулярно занимаются психологи, поэтому обстановка в коллективе очень дружная. Елена Жилина, врач-педиатр, показывает нам свою гордость — школьный медицинский центр, которым она заведует. В кабинете физиопроцедур есть даже офтальмологический центр. Раз в полгода учащиеся проходят здесь медицинское обследование. Доктор может одеться и выйти на прогулку. Так дети учатся распределять свободное время, а заодно и ответственность, ведь им нужно успеть вовремя прийти на урок, — рассказывает заместитель директора по контролю качества образования Людмила Зенина. — Ученики других школ удивляются, насколько свободно у нас себя чувствуют дети.

Это учебное заведение поражает и масштабами: школа, два здания детского сада, футбольное поле с трибунами для болельщиков, каток, хранилище для лыж. Кроме того, несколько гектаров здесь занимает благоустроенная территория, на которой можно просто погулять или посидеть на скамейках с видом на фонтан. Ребята в восторге от такой идеи руководства.



16 ноября 10:15 Семиклассник Тимур Досаев на переменах и после уроков надежно защищает футбольные ворота во дворе Школы здоровья №1679

Сразу несколько учеников одиннадцатого класса спешат подтвердить слова Елены Гергивны: — Я хочу поступить в медицинский университет, чтобы потом работать диетологом, — говорит Настя Шадрина. Еще в этой необычной и действительно здоровьесберегающей школе неуспешно следят за психологическим комфортом воспитанников.

— Вот, скажем, в старших классах у ребенка появились какие-то проблемы: он замкнулся в себе или стал ссориться со сверстниками, — приводит пример Ирина Иншакова. — Одному лишь психологу бывает сложно справиться с конфликтной ситуацией. В этом случае на помощь приходим мы, педагоги, которые знакомы с этим ребенком еще с тех времен, когда тот бук-

вально только начал говорить. Кроме того, многие годы мы тесно общаемся со всеми родителями. Мы все — и родители, и врачи, и педагоги, — как одна большая семья действуем в интересах ребенка. Кстати, территория школы не разграничена для детей разных возрастов, поэтому дружба одиннадцатиклассника и дошколенка здесь не редкость — можно вместе играть

и учить друг друга чему-то. Особенно любят знакомиться ребята за игрой в настольный теннис. Например, так началось общение у Арсения Овчинникова, учащегося восьмого класса, и Даниила Шишова, десятиклассника. — Мы же здесь выросли вместе. Как уж тут не дружить, — замечает Данила.

ЕКАТЕРИНА ЯСАКОВА
e.yasakova@vm.ru

Чрезмерная забота может вредить развитию ребенка

Не секрет: не все родители уделяют должное внимание физическому воспитанию детей. К чему это может привести, выяснял корреспондент «ВМ». Преподаватель физкультуры начальных классов гимназии № 1592 им. Героя России Е.Н. Чернышева Елена Сорочкина (на фото) уверена: начинать физическое воспитание детей надо с детского сада.



— Мне нередко приходится наблюдать, как излишне заботливые мамы возят малышей на трехколесных самокатах, колясках. В магазинах сажают их в продуктовые тележки, не давая возможности ходить своими ногами, — говорит она. — В результате у детей слабо развит вестибулярный аппарат, они ходят и бегают вперевалочку, как уточки. Вот с такими детьми учитель физкультуры и начинает серьезно работать. При этом половину детей приходится освобождать от кувырков, поскольку у многих очень подвижные шейные позвонки, что может привести к травме при выполнении, казалось бы, простого упражнения. Да что там бег и кувырки! Переволки не умеют сами завязывать шнурки на ботинках и застегивать пуговицы. А это — необходимое развитие мелкой моторики, которое напрямую связано с центром головного мозга по управлению речевым аппаратом. Недаром педиатры говорят: развивая пальчики — развиваешь речь. Именно связанная речь у ребенка вырабатывает способность четко выражать свои мысли, усваивать пройденный материал по другим предметам.

Еще одна проблема, которая беспокоит учителя, тоже свя-

зана с чрезмерной родительской заботой. По словам Елены Сорочкиной, не стоит одевать ребенка как капусту. Теплые колготки, несколько маек, кофты, платок, сверху теплое меховое шапочку, на ноги три носка — все это только провоцирует возможность подхватить простуду. — У таких детей наступает перегрев тела, который по сути своей не лучше переохлаждения, — говорит педагог. — Раздеваясь на уроке физкультуры до трусов и майки, такие дети в спортивном зале мерзнут.

— Елена Васильевна не только профессионал своего дела, у которой за всю ее восемнадцатилетнюю педагогическую

практику не было ни одного случая травматизма на уроках детей, но подходит ко всему, что связано с ее профессией, творчески, — рассказывает директор гимназии Антон Богданов. — Например, по ее инициативе наша гимназия активно сотрудничает с Московской филармонией, а также с пожарной частью № 13, где служил Герой России полковник Евгений Чернышев, чье имя носит наша гимназия. Особая гордость учителя физкультуры Елены Сорочкиной — строевой смотр, на котором каждый класс представляет определенный род войск. По сути такие мероприятия — настоящий военный парад, на который обязательно приглашаются родители, ветераны войны и учащиеся кадетской школы № 1702 «Петровский кадетский корпус».

АНДРЕЙ БЕДРОВ
edf@vm.ru



НОВОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ

Мегаполис гармонии не помеха

В Культурном центре ЗИЛ состоялся фестиваль, посвященный здоровому образу жизни в мегаполисе OrganicFest-2016. Цель мероприятия — научить молодых москвичей, как жить в гармонии с собой и своим телом. На протяжении двух дней на площадках центра проходили мастер-классы и лекции о красоте и здоровье. Эксперты и профессионалы делились советами на актуальные темы и вопросы: как правильно питаться, как сохранить красоту и беречь здоровье.

Научим жить здорово

Министерство здравоохранения РФ предлагает заменить школьную программу ОБЖ новым предметом, который научит детей вести здоровый образ жизни, а также оказывать первую медицинскую помощь. В новый предмет планируют включить раздел о здоровом питании, пользе закаливания, физкультуры и других элементов здорового образа жизни.

Прокурор объяснил, чего делать не нужно

Коптевская межрайонная прокуратура провела профилактическую викторину, посвященную здоровому образу жизни среди учащихся 7-х классов школы № 1223. Межрайонный прокурор Валерий Цыбуленко рассказал ребятам об опасности вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотических средств, а также о важности здорового образа жизни и занятия спортом. Ребята отвечали на вопросы из истории, а также нарисовали антирекламу сигарет и алкогольных напитков.

с Нинитой Мироновым



Поделились полезным опытом

В Москве прошла международная конференция «Формирование здорового образа жизни школьников в современных условиях». Ее организовали Минздрав и сеть школ, содействующих укреплению здоровья своих учеников. В ходе конференции участники обсудили инновационные оздоровительные и физкультурно-спортивные технологии и их внедрение в работу образовательных организаций. Много внимания было уделено и проблемам организации здорового питания детей и подростков в школах.

Очень модная тенденция

ЗОЖ — это модно! Это решили доказать ученики зеленоградской гимназии № 1528, подготовив видеоролик, в котором демонстрируют свои спортивные достижения. «Мы считаем, что быть здоровым — это не только модная тенденция, но и образ жизни, которого необходимо придерживаться всю жизнь, чтобы быть счастливым», — сказано в сюжете, который сняли ребята.

Консультации для всех желающих

На ВДНХ прошел VI Московский форум-выставка «Москвичам — здоровый образ жизни!», организованный столичным Департаментом здравоохранения. Мероприятие посетили более 14 тысяч человек. Ведущие специалисты в области профилактической медицины, кардиологии, эндокринологии, диетологии, урологии, пульмонологии, онкологии, неврологии, наркологии и лечения табачной зависимости, спортивной медицины провели для всех желающих профессиональные консультации.

Брасом, кролем — как дельфины, или Почему занятия плаванием поднимают настроение

Учитель физкультуры школы № 1239 Марина Шкатова в профессиональном плавании уже 30 лет. Она — обладательница множества наград и призов. Теперь же спортсменка свои знания и опыт передает молодому поколению. — Занятия в бассейне полезны тем, что они оздоравливают, восстанавливают силы и поднимают настроение, — уверена Марина Шкатова. — Бывает, к нам приходит малыш уставший, расстроившийся, а уходит после урока плавания с улыбкой, заряженный бодростью на целый день. Конечно, очень важно научиться плавать. В начальных классах мы учим ребят технике плавания и различным стилям. Ребенок должен не только уметь плавать, но и быть готовым в экстремальных ситуациях спасти свою жизнь и оказать первую помощь другому. Если школьник освобожден от занятий, то он отвечает на устные вопросы. Марина Геннадьевна рассказывает, что по окончании занятий обязательно выставляет оценки по сданным нормативам. Всего в 25-метровом бас-

сейне школы четыре дорожки, на каждой из них могут находиться по восемь человек. Ученик 5 «Б» Артем Волков признается, что раньше очень боялся воды. Но год назад благодаря Марине Шкатовой мальчик научился плавать и теперь в бассейне чувствует себя как рыба в воде. — Мне очень нравятся занятия физкультурой в бассейне, — говорит Артем. — Они всегда веселые и интересные. Если у нас что-то не получается, то Марина Геннадьевна всегда помогает. Как профессиональный спортсмен Шкатова знает, насколько важен индивидуальный подход к каждому ученику. На занятиях присутствуют по два инструктора, и если кто-то из ребят отстает, то второй тренер ему помогает. Но особенно преподаватель хвалит Степана Зайцева. Марина Геннадьевна уверена, что этого мальчика ждет большое будущее в профессиональном спорте. — Я очень люблю плавать и могу часами находиться в бассейне, — прыгивая в воду, кричит Степа и уже из воды добавляет: — Кроме уро-



24 ноября 2016 года 11:00 Уроки плавания учителя физкультуры школы № 1239 Марины Шкатовой поднимают настроение и заряжают энергией

ков, с удовольствием посещаю секцию по плаванию, которая работает в нашей школе после занятий. Неплохо плавать получается и у Маргариты Эликишвили. На вопрос, планирует ли она связать свою жизнь со спортом, девочка кокетливо улыбается.

— Пока не знаю, мне просто очень нравится плавать, — отвечает она. Для того чтобы войти в бассейн, ребятам нужно взять у врача справку об отсутствии противопоказаний. — Всего у наших ребят, как и у всех столичных школьников, три занятия физкульту-

рой в неделю, — рассказывает директор школы № 1239 Александра Тимашова. — Два из них проходит в спортивном зале, и одно — в бассейне. В начальной школе есть еще урок ритмики, где сочетаются физкультура и хореография. **АРТУР ГУТМАНОВИЧ**
a.gutmanovich@vm.ru

Кадеты оттачивают навыки восточных единоборств

Стеллажи в коридорах Кадетской школы № 1785 заполнены кубками и медалями за спортивные достижения. Здесь учатся призеры и победители спортивных олимпиад и состязаний, которые могут похвастаться не только олимпийским физическим формой, ловкостью и выносливостью, но и навыками восточных единоборств и рукопашного боя. — Одно из условий поступления в школу — первая группа здоровья, — говорит директор кадетского корпуса Елена Авдеева. — Для наших кадетов физическая подготовка крайне важна, так как в старших классах у них начинается военно-спортивный профиль. Старшеклассники уделяют особое внимание военному делу, а также строевой, тактической и огневой подготовке. Кроме того, кадеты регулярно выезжают на пятидневные военные сборы в Тучкове, где отработывают полученные в школе навыки. Не остаются без внимания и малыши, у них как минимум три часа спортивных уроков в неделю. В этом году в расписании младшеклассников по-

явился новый предмет: гимнастика с элементами единоборств. Уже после нескольких уроков ученики выполняют стойки на руках и осваивают сложные упражнения. — Участвуя в олимпиадах и спортивных состязаниях, мы увидели, что у наших ребят «западают» упражнения по гимнастике, — продолжает директор. — На обычных уроках физкультуры на них времени не хватало, поэтому мы решили включить дополнительный учебный час. Помимо базовой части гимнастики учитель физкультуры Ольга Гордиенко добавляет в уроки элементы восточных единоборств, в частности карате. — Начиная с первого класса на своих уроках я учу детей «страховаться», то есть правильно падать на грудь, на спину и набок с кувырка, — говорит Ольга Николаевна. — Эти навыки, несомненно, понадобятся ребятам в жизни: во многих несчастных случаях можно избежать серьезных травм и ушибов, если правильно упасть. А еще карате учит видеть пространство.

По словам Ольги Гордиенко, благодаря таким урокам многие учащиеся стали записываться на дополнительные занятия в кружки, чтобы еще сильнее изучать основы карате и в будущем получать разряды, которые в восточных боевых искусствах называют «даны». Для девочек педагог разработала отдельный курс по самообороне. Юные школьницы учатся защищаться от захватов и наносить удары руками и ногами, чтобы обезвредить противника и, возможно, спасти себе жизнь.

КРИСТИНА ЕЛДЗАРОВА
k.elzarova@vm.ru

Кстати

Кадетская школа № 1785 «Таганский кадетский корпус» была создана в 2008 году на базе школы № 471. Учебное заведение — наследник Таганского истребительного батальона, сформированного в начале Великой Отечественной войны. Помимо предметов военно-спортивного профиля, в школе работают секции различной направленности.

Сильная личность лень победит и жизнь правильно построит

РАСПОРЯДОК

Здоровье — это набор привычек. Какие следует привить школьнику, а с чем стоит бороться, «ВМ» рассказала врач-педиатр, доктор медицинских наук, профессор Елена Кешишян (на фото).

Почему молодые и крепкие организмы школьников так часто оказываются беспомощны перед всевозможными простудами и вирусами? Нередко ведь бывает так: один чихнул — на следующий день полкласса чихают да кашляют.

Что делать, чтобы не заболеть?

Всем известно, что состояние здоровья человека во многом зависит от иммунитета. Главный стимулятор иммунной системы — холод. Я не говорю, что все мы сейчас должны встать под ледяной душ, нет! Я советую сначала прекратить кутаться. Почему бы, например, не ходить по квартире босиком, без носков, в майке с коротким рукавом? Кстати, если у вас холодные руки и ноги — это не повод скорее надеть носки, джинсы и свитер. Холодные конечности, даже если вы дома, — это нормально и никак не говорит о переохлаждении организма.

А обливаться холодной водой необходимо?

Закаливание — это образ жизни! Суть его в том, чтобы помещать организм в условия чуть менее комфортные, чем принято. Поэтому необходимо, например, чаще гулять в любую погоду.

Причем школьникам одеваться нужно легче, чем одеваются их родители, потому что подросток, как правило, двигается значительно активнее, он бегает и поэтому меньше мерзнет.



10 декабря 2016 года 09:20 Главный стимулятор иммунной системы — холод, поэтому закаляться, обливаясь холодной водой, — полезно для здоровья. Однако врачи предупреждают, что закаливание должно стать образом жизни: это целый комплекс привычек, к которым имеет смысл приучаться с детства

Закаливание — это целый комплекс привычек. Вот, например, принимает молодой человек ванну. Вода чуть остыла — выскрывает. Не нужно этого делать! Остывшая вода не заморозит, а будет стимулировать иммунную систему. Так же, как и обливание холодной. Но мерзнуть, дрожать и терпеть — это неправильно.

Хорошо, закаляемся. Какую еще полезную привычку следует взять на вооружение?

Я очень советую всем подросткам начать ходить в спортивную секцию. Дело в том,

что нынешние дети мало гуляют во дворе, двигательной активности им очень не хватает. Но главная причина заняться спортом все-таки в другом. Спорт организует вашу жизнь. Ведь что нередко происходит? Отсидел шесть-семь уроков, пришел домой и тут же уткнулся в компьютер. Потом нашел в себе силы сделать уроки — часто с помощью того же компьютера, потом «нырнул» в социальные сети, а потом за полночь отправился спать. В итоге день прошел бестолково. Если же подросток занимается спортом, то он, во-первых, меняет режим активности и картинку перед глазами. Во-вторых, ему некогда зависать в компьютере,

режим дня просто не оставляет времени на ненужную ерунду. В-третьих, занятия спортом во многом формируют личность, учат преодолевать трудности, постоянно быть в тонусе, побеждать противника и свою лень. По сути дела спорт учит строить свою жизнь. Многие ваши коллеги говорят о вреде фастфуда. Дескать, подросткам стоит запретить есть чипсы, гамбургеры, пить колу... Ничего запрещать не надо! Фастфуд вполне допустим. Но чем реже, тем лучше. Нужно рассуждать не о вреде гамбургеров, а о правильном питании. Если его основу составляют углеводы или, хуже

того, жиры, то здоровым никогда не станешь. Поэтому ешьте побольше молочных продуктов, овощей, фруктов! Еда должна быть насыщена белками, витаминами, минералами и клетчаткой. Кстати, питание тесно связано с образом жизни. Если подросток проводит время у компьютера и телевизора, он как раз фастфудом и питается — то прыжки, то печенье, то конфета, то бутерброд. А при четком расписании дня, к которому я призываю, питание будет более правильным и рациональным. Между уроками и тренировкой печенью не наешься.

Беседа вел НИКИТА МИРОНОВ n.mironov@vm.ru

Тест как повод для размышления

Этот тест разработан для тинейджеров, чтобы дать им возможность задуматься и над вопросами, и над ответами.

1. Регулярно ли ты ешь свежие фрукты и овощи? Да — 3 балла, нет — 0.
2. Ограничиваешь ли себя в употреблении жиров? Да — 5, нет — 0.
3. Регулярно ли ты ешь волокнистую пищу? Да — 2, нет — 0.
4. Ты ешь много сладкого? Да — 3, нет — 0.
5. Умеешь ли ты отдыхать? Да — 5, нет — 0.
6. Есть ли у тебя увлечения? Да — 4, нет — 0.
7. Нравится ли тебе учиться? Да — 4, нет — 0.
8. У тебя много друзей? Да — 3, нет — 0.
9. Есть ли у тебя друг, которому ты полностью доверяешь? Да — 4, нет — 0.
10. Ты должен(на) более ответственно относиться к учебе? Да — 0, нет — 2.
11. У тебя много обязанностей по дому? Да — 0, нет — 2.
12. Часто ли ты скучаешь? Да — 0, нет — 2.
13. Ты куришь? Да — 0, нет — 6.
14. Сколько ты весишь? Столько, сколько должен(на) — 5, до 6 кг выше нормы — 4, на 6–12 кг выше нормы — 2, на 12 кг и более выше нормы — 0.
15. Употребляешь ли ты алкоголь? Нет — 3, иногда — 2, каждый день — 0.
16. Ты делаешь зарядку? Да — 2, нет — 0.
17. Занимаешься ли ты спортом? Да — 0, нет — 1.
18. Нужно ли тебе снотворное, чтобы уснуть? Да — 0, нет — 1.
19. Всегда ли ты соблюдаешь правила безопасности? Да — 1, нет — 0.
20. Часто ли ты принимаешь лекарства? Да — 0, нет — 2.
21. Проверяешь ли ты хоть иногда свое артериальное давление? Да — 1, нет — 0.
22. Бывают ли у тебя постоянные болезненные симптомы? Да — 0, нет — 5.
23. Занимаешься ли ты экстримом? Да — 0, нет — 3.
24. Часто ли ты понапрасну волнуешься? Да — 0, нет — 5.

Подсчитай набранные баллы.

50–75 баллов. Ты ведешь здоровый образ жизни. Твое здоровье не внушает опасений. 25–49 баллов. Тебе необходимо изменить свой образ жизни. Постарайся сделать это как можно скорее. 0–24 балла. Тебе следует всерьез задуматься над тем, какой образ жизни ты ведешь. Твое здоровье в опасности!

ЦИФРА



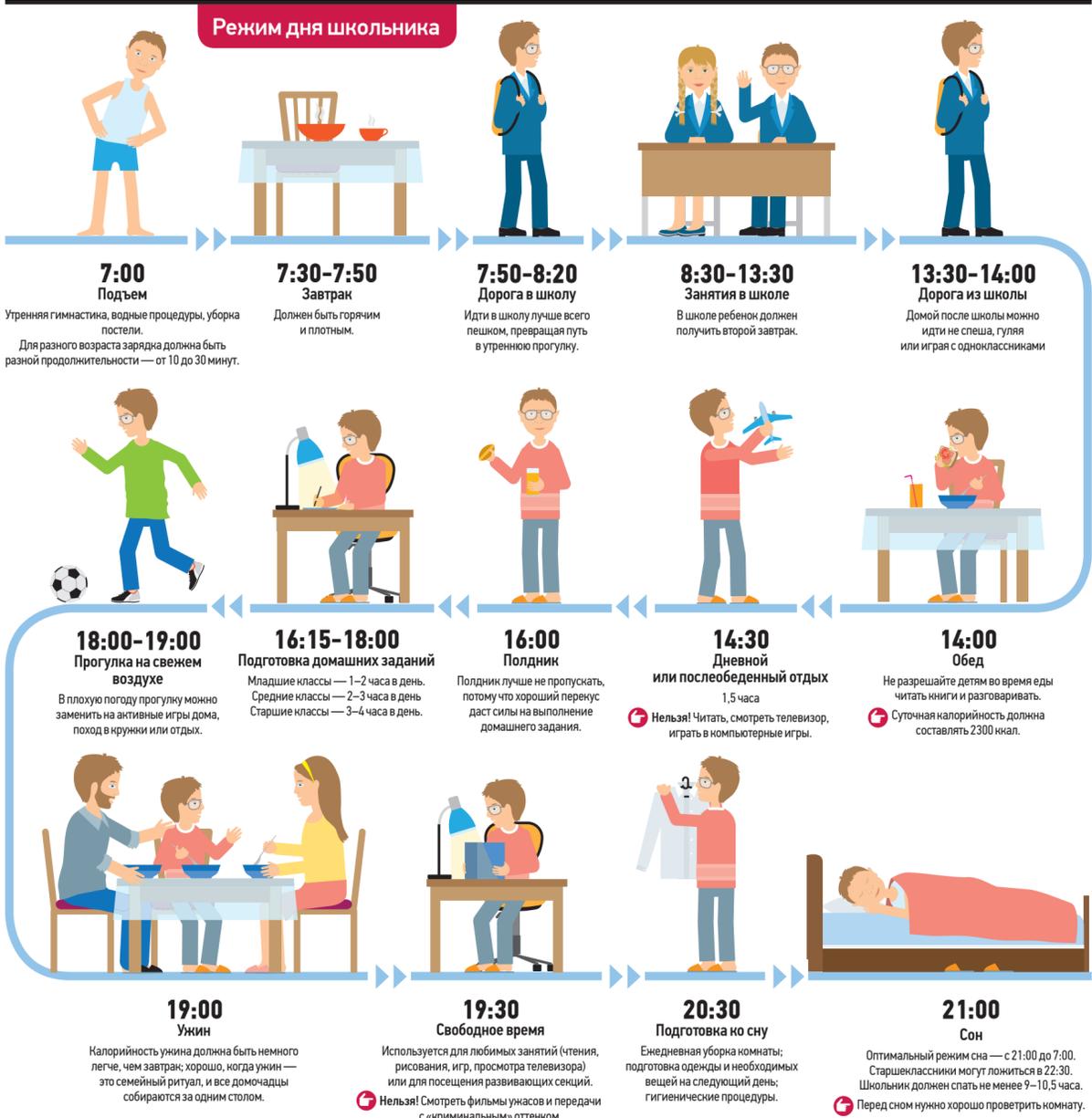
25

ТЫСЯЧ

физкультурно-спортивных мероприятий проведено в столице в 2016 году. Согласно государственной программе города Москвы «Спорт» к занятиям физической культурой и спортом привлечены 78 процентов юных москвичей.

Справка

Елена Кешишян — врач педиатр-невролог высшей аттестационной категории, доктор медицинских наук, профессор, член Американской ассоциации врачей развития, член Европейской ассоциации педиатров. Руководитель Центра коррекции развития детей раннего возраста в НИИ клинической педиатрии. Основное направление врачебной деятельности: сложные диагностические случаи в педиатрии; контроль за развитием детей, оценка уровня развития, рекомендации по коррекции нарушений развития, подготовленность детей к школе.



Биологические часы всегда рациональны



МАРИАННА ЛУКАШЕНКО
ведущий эксперт-консультант компании «ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ»

Школьники устают и чувствуют упадок сил, потому что нерационально распределяют свое время. Если распорядок правильный, то можно все успеть: учиться, читать «для души», гулять и заниматься спортом. Итак, распорядок. Просыпаться лучше рано. Желательно — в шесть утра. Как уверяют ученые, с 6 до 10 утра наш организм наиболее способен к умственной и физической деятельности. Начинать утро стоит с зарядки. Физические упражнения насыщают мозг кислородом, поэтому на уроках вы будете лучше усваивать материал. После занятий в школе я советую пообедать, а затем либо полчаса вздремнуть, либо погулять на свежем воздухе. После прогулки или сна — выполнение домашнего задания. При этом надо понимать, что существуют физиологически обусловленные спады активности. Один из них — с 14 до 15 часов. На это время учебы и спорт лучше не планировать. А вот с 17 часов, напротив, начинается подъем. Часов до девяти вечера вы можете заниматься максимально эффективно. Но все занятия лучше прекратить хотя бы за час до сна. Лучше — за два. Лечь спать надо стараться не позднее 10 вечера. Разумеется, не на полный желудок. Активное переваривание пищи мешает глубокому сну. Не рекомендую и засиживаться за полночь. Дело в тех же биоло-

гических часах. Если вы пересидели отбой, то организм запускает режим бодрствования по второму кругу. В итоге, даже оказавшись в постели, вы долго ворочаетесь и не можете уснуть. А потом, не выспавшись, сидите в школе с тяжелой головой и чувствуете себя разбитым. Работоспособность при этом у вас неизбежно падает. Еще один важный момент: делая уроки или, скажем, готовясь к ЕГЭ, нужно заниматься плотно, не отвлекаясь ни на соцсети, ни на телефонные звонки. Правило эффективной учебы — полное погружение. Вы работаете с материалом 45–50 минут, затем 5–10 минут — перерыв. В это время нужно обязательно сменить позу — т. е. встать, сделать несколько физических движений перед открытым окном.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Зайти в качестве отдыха в соцсети — не отдых. Ведь вы, во-первых, не меняете позу, а во-вторых, не отключаете мозг. В итоге никакого переключения не получается. Усталость лишь накапливается. Заниматься дольше четырех часов (если до этого вы посещали школу) не стоит. Вы лишь переутомитесь и будете хуже воспринимать материал. После 3–4 часов пребывания на улице выйдете на улицу погулять, как минимум пройтись. Лучше — пробежаться, поиграть в футбол, подтянуться на турнике. Главное — помните: чередование умственных и физических упражнений не позволяет организму переутомиться.

ФАКТЫ

Исследования подтверждают, что наиболее благоприятное время ложиться спать — между 21–22 часами, так как на 22–23 часа приходится один из физиологических спадов. Учеными выявлено, что на 5–6 часов утра приходится самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность человека. Активные часы для всех: от 5 до 6 часов, с 11 до 12 часов, с 16 до 17 часов, с 20 до 21 часа, с 24 до часа ночи. Пассивные часы: с 2 до 3 часов, с 9 до 10 часов, с 14 до 15 часов, с 18 до 19 часов, с 22 до 23 часов. В светлое время суток уровень физиологических реакций повышен, в темное же, ночное время — сильно ослаблен. При этом уровень работоспособности колеблется не только в течение суток, но и в течение недели. В понедельник физическая и умственная работоспособность минимальна. Затем она постепенно возрастает, достигая максимальных значений в среду и четверг. В пятницу работоспособность вновь резко падает. Интересно: рабочая неделя сформировалась у разных народов независимо друг от друга, в том числе и в соответствии с традициями. Свое название дни недели еще в древности получили по названиям видимых невооруженным глазом планет и Солнца. Понедельник считали днем Луны, вторник — Марса, среду — Меркурия, четверг — Юпитера, пятницу — Венеры, суббота была названа в честь Сатурна, а воскресенье — в честь Солнца. Зная закономерности недельных изменений работоспособности, можно оптимально организовать режим рабочего дня и спланировать время труда и отдыха.

Как понять, где ребенок сможет лучше реализовать свои способности — в футболе, боксе или легкой атлетике? В новом учебном году Центр спортивных технологий Москомспорта начал реализацию проекта «Помощь родителям в выборе вида спорта для детей». Причем не только с точки зрения спортивного результата, но и с точки зрения наиболее полного раскрытия личностного потенциала. Специалисты центров тестирования также помогают определить возможности здоровья ребят заниматься большим спортом.

Стать чемпионом. Особенности профессионального отбора

ОРИЕНТИР По словам руководителя проекта «Помощь родителям в выборе вида спорта для детей» Андрея Кравцова (на фото), поток семей в Центр тестирования на улице Советской Армии сегодня бесконечен.

С помощью этого центра в различные спортивные школы записали своих детей уже более тысячи человек. А всего таких пунктов тестирования в Москве одиннадцать — в каждом округе города.

Начало начал
Селекция в спортшколы существовала всегда. Почему стал нужен новый проект?

То был путь отбора тренерами. А в Москве уже четыре года функционирует такая услуга, как запись на дополнительное образование. И вот в прошлом году Москомспорт провел опрос на портале «Активный гражданин», кто должен выбирать вид спорта для ребенка. Большинство ответили: родители с помощью специалистов. Для нас изначально было очевидно, что родители чаще всего записывают в те виды спорта, о которых мечтали сами. И получалось, что ребенок занимается месяц и переходит в другую школу. Чтобы сократить такие штатания и правильно сориентировать родителей, и нужен такой проект. Мы пригласили поработать лучших представителей спортивной науки, заслуженных тренеров, чей опыт бесценен. Проект разработан по более чем восьмидесяти видам спорта.



Пару лет назад стали модными генные исследования. Вы их используете?
Нет, мы используем только те методы, которые дают надежные результаты. Нужно отвечать за то, что ты говоришь и делаешь.



21 февраля 2016 года 16:20 Гимнастки Арина Аверина и Дина Аверина (слева направо) выступают на гала-концерте турнира Гран-при Москвы по художественной гимнастике. Девушкам всего по 18 лет, а они уже многократные победительницы и призеры Всероссийских и международных соревнований

Прогнозирование
Двукратной олимпийской чемпионке Светлане Хоркиной, если исходить из ее антропометрических данных, ее вид спорта был прямо противоположен...

Могут и другие примеры привести, когда спортсмены, которые были в топе на юниорском уровне, потом пропадали, а на первую линию выдвигались те, кого не было замечено. Зачастую так и получается, что сильнейшие по юниорам отходят от своего вида спорта. Им становится скучно, у них нет конкуренции. А чемпионами становятся те, кто добивался своей цели и шел к ней трудным путем. Те, у кого была здоровая спортивная злость и те, кто сумел правильно распределить запасы здоровья на разных этапах подготовки. Но при этом под черкну: решение пойти в тот

или иной вид спорта принимают родители с ребенком. Мы — лишь даем информацию к размышлению, а решение остается за семьей.

Объективный взгляд

Как быть, если родители настаивают на занятиях их чада большим спортом, а ребенок не тянет по состоянию здоровья, своим возможностям?

В сложно-координационных и в игровых видах спорта теперь появились группы физической культуры, которые готовят малышей к вхождению в спорт. Их не было раньше. Нужно уметь общаться, договариваться. Например, к нам пришли родители смальчином 9 лет. Мы поняли, что спорт от него пока далеко. Мы указали на те стороны, которые необходимо развивать, и предложили решение: обратиться в центры физической культуры и спорта, которые есть в округах, вместе ходить в детские фитнес-группы. При

этом, глядя на психологический портрет этого ребенка, мы спросили, не пробовали ли они развивать мальчика с творческой стороны. У него глубокий внутренний мир, и он знает, как это вылескивать. Оказалось, что мальчик замечательно лепит. Ведь главное — не стать спортсменом, а укреплять здоровье физкультурой, найти свое место в жизни. Наша программа — не только поиск талантов для спорта, она носит социально-ориентированный характер и помогает детям найти себя.

Тренеры-помощники

Тренеры не обижаются на ваше вмешательство в их кухню?
Они — наши главные помощники! Когда мы готовили проект, неоднократно проводили совещания и с директорами школ, и с тренерами, консультировались с ними. Когда мы выдавали на апробацию проект, специалисты в некоторых видах спорта говорили: «Ва-

ших данных для меня более чем достаточно. Если ребенок уложится в предложенные вами нормативы, я его возьму с закрытыми глазами!» Они оценили специалистов из нашей команды, поняли, что это — некий знак качества. Специалисты проекта закончили спортивные вузы, мы все имеем дополнительное образование: психология. И у всех есть педагогический опыт.

Очень личное

Андрей, а вам самому что больше всего нравится в проекте тестирования?
У меня спортивно-педагогическое образование, и возможность поучаствовать в выборе родителей вида спорта для малыша привлекает больше всего. Есть от людей очень большой отклик, когда они получают полную информацию про своего ребенка — про его психологию, физические возможности, про то, в каком виде он будет успе-

шен, а где — нет, насколько их малыш готов к нагрузкам. Ситуация с решением меняется каждую минуту. Это здорово — видеть живой интерес наших специалистов к судьбе каждого мальчика и каждой девочки, видеть в глазах родителей, что им это важно.

Беседу вела **НАТАЛЬЯ КАЛУГИНА** n.kalugina@vm

Кстати

Московский опыт стал интересен не только москвичам. Он готов идти в регионы. Андрей Кравцов и его товарищи представляли проект тестирования детей на форуме «Россия — спортивная держава», куда были делегированы Москомспортом. Интерес к столичному стенду был огромен. И московские специалисты готовы были делиться с коллегами. Ведь все так просто: счастлив ребенок — счастливы все вокруг. И Россия остается спортивной державой.

Объективность — главный принцип

Тестирование в рамках проекта «Помощь родителям в выборе вида спорта для детей» осуществляется в центрах, оснащенных самым современным оборудованием. Его проводят специалисты, имеющие высшую квалификацию. Основные направления тестирования:

- психофизиологическое тестирование;
- антропометрическое исследование;
- функциональное тестирование;
- спортивное тестирование.

Для разработки нормативов тестов было привлечено более 400 тренеров Москомспорта по видам спорта, а также специалисты ведущих спортивных вузов страны. На первом этапе оценивается соответствие уровня развития ребенка, затем выявляется предрасположенность к виду спорта, в случае если он показывает результат, превышающий верхнюю границу уровня развития детей, занимающихся в спортивных школах Москомспорта этим видом спорта. В протоколе тестирования отображается физиологическая норма для указанного пола и возраста, а также результаты, показанные будущим спортсменом. По результатам тестирования водителям выдается список видов спорта с указанием уровня подготовленности ребенка к занятию видами спорта, где: 0–33% — предрасположенность к данным видам спорта не выявлена; 34–50% — нижняя граница нормы для данных видов спорта; 51–66% — верхняя граница нормы для данных видов спорта; 67–100% — предрасположен-

ность к данным видам спорта. Заполняя анкету, законные представители подписывают согласие на автоматизированную обработку и использование персональных данных. Они также должны уведомить комиссию, что у ребенка отсутствуют противопоказания к физическим нагрузкам.

Важно также понимать: тестирование не является вступительным испытанием в спортивную школу и предназначено для определения предрасположенности детей к видам спорта. Окончательное решение о зачислении ребенка в спортивную школу принимают методический совет и приемная комиссия спортивной школы.

Протокол тестирования и список с определением предрасположенности к видам спорта не являются документами, обязывающими принять ребенка в спортивную школу, и носят исключительно рекомендательный характер для тренеров и представителей начинающих спортсменов.

Тестирование проводится для детей в возрасте от 6 до 12 лет, время работы центров — с 9:00 до 18:00, включая выходные дни.

Тестирования одного ребенка занимает не более 1 часа 20 минут. Каждый центр может принять в день порядка 25 человек. Записаться на тестирование можно по единому телефону 8 (495) 788-11-11 ежедневно с 9:00 до 18:00, включая выходные дни.

Вопросы по порядку прохождения тестирования можно направлять по электронной почте: sportsovetsnik@mos.ru.

НАТАЛЬЯ ПОКРОВСКАЯ n.pokrovskaya@vm.ru

ЦИФРА



147 ТЫСЯЧ ДЕТЕЙ
сегодня занимаются в 87 учреждениях спортивного образования столицы — школах, секциях и клубах.

Наше «золото»: юная фигуристка бьет рекорды

Российская фигуристка Евгения Медведева стала победительницей финала серии Гран-при, который прошел в Марселе: в двух программах одиночного катания она набрала 227,66 балла. А в короткой программе 17-летняя спортсменка установила новый мировой рекорд — 79,21 балла. Свою карьеру Евгения начала в три с половиной года — на льду ЦСКА. Сменив нескольких тренеров, в 2008 году она перешла в московский центр спорта и образования «Самбо-70». Дебют спортсменки состоялся в сезоне 2009–2010: на первенстве России среди фигуристов младшего возраста она заняла 12-е место.

Медведева вошла в состав сборной России в 2011 году, а через два года стала участвовать в соревнованиях международного уровня. Впервые Медведева выступила на этапе юниорского Гран-при в Латвии и сразу заняла первое место. Начиная с октября прошлого года Евгения Медведева соревнуется среди взрослых фигуристов. Сегодня юная фигуристка выступает в одиночном катании и занимает девятое место в рейтинге Международного союза конькобежцев. Спортсменка уже является обладательницей 10 золотых, 3 серебряных и 2 бронзовых медалей.

КРИСТИНА ЕЛДЗАРОВА k.eldzarova@vm.ru



10 декабря 2016 года 19:20 Евгения Медведева выступает с произвольной программой в финале Гран-при в Марселе

А нужно ли вообще отдавать ребенка в большой спорт и обязательно новать из него будущего олимпийского чемпиона? Споры об этом ведутся давно. Популярность спорта сегодня очень высока. В наши дни это стало не только полезным, но и престижным. И амбициозные родители все чаще ведут своих чад в профессиональный спорт. Но всем ли детям это так необходимо или кому-то все-таки стоит остановиться на занятиях физкультурой просто для здоровья и физического развития? Давайте вместе с экспертами «ВМ» попробуем разобраться в этом непростом вопросе.

Успейте воспользоваться шансом социального лифта

СВЕТЛАНА ЖУРОВА ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ

ЗА

Я бы не ставила вопрос так категорично: в большой спорт ребенка отдать невозможно. Он сначала приходит в спортивную секцию, занимается в ней, делает первые успехи, потом идет дальше, дальше... Большой спорт начинается с крупных соревнований, часто международных, но до них добираются единицы.

Вопрос скорее в другом — нужно ли стимулировать детей делать успехи в спорте, добиваться высот? Однозначно — да. Нужно. Обязательно. Давайте вспомним СССР. Разве можно было представить, что мама кому-нибудь говорила: сынок, пойдешь играть в хоккей исключительно для здоровья, чтобы не растолстеть? Нет, в хоккей отдавали, чтобы парень играл, участвовал в соревнованиях, шел выше и выше. И что получилось? В стране выросли

чемпионы мира и Олимпиады! Дети, даже самые маленькие, прекрасно чувствуют отношение взрослых. Если они видят, что их отдали в секцию, что называется, «побегать», то быстро теряют интерес к занятиям. Ну сходил, ну познакомился, и что? Если нет цели, которая зовёт и ее хочется достигнуть, то ребенок быстро из спорта уходит. Потому что дома на диване с планшетом интереснее, да и ходить куда не надо. Поэтому, я считаю, что задача родителей как раз в том, чтобы должны надавить, уговорить или даже заставить продолжить занятия. Вы скажете: насилье над ребенком, попытка сломать ему судьбу! Нет, это родительская помощь. Потому что многие дети так устроены, что долго не могут сформировать приоритеты. Они сами не понимают, чего от жизни хотят. А родители, вытalking их

в спорт, показывают им трудную, но интересную дорогу. Я много раз слышала, как спортсмены, достигшие успеха, говорили родителям «спасибо» за то, что в нужный момент их заставили заниматься, не дали бросить начатое дело. Многие говорят, что спорт отнимает все время, что молодые спортсмены толком не учатся, а потом, уйдя с пьедестала, оказываются ни с чем. Это в корне неверно. Спорт как раз организует человека, учит ставить четкие цели и к ним равномерно, поступательно двигаться. Поэтому если поставить цель (а ее обязательно нужно поставить) за время спортивной карьеры получить высшее образование, то вы его получите. Примеров тому множество. В общем, большой спорт — это как большая жизнь. Это мощнейший социальный лифт, один из немногих в современном обществе. Он способен вывести человека на большую вершину. И этот шанс, как мне кажется, ни в коем случае нельзя упускать. Все вы, если захотите, успеете: и мир увидите, и друзей заведете, и образование получите.

АНДРЕЙ СМОЛЕНСКИЙ ДИРЕКТОР НИИ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

ПРОТИВ

Нужно ли детям заниматься спортом? Конечно. Без вариантов. Это в наши дни в прямом смысле спасение от наркозависимости, половой распущенности и прочих подростковых проблем.

Но с большим спортом вопрос открытый. Этот путь далеко не для всех. Настоящим классным спринтером, например, невозможно стать, если ты им не родился. Потому что спринтер — это определенный набор психофизических характеристик. Если ты его не имеешь, то далеко не пойдешь. Точнее — очень быстро не пойдешь. Проблемы начинаются тогда, когда дети, подростки, да еще стимулируемые родителями, пытаются шагнуть за шлагбаум, который поставила на их пути природа. А такое,

Мнения колумнистов могут не совпадать с точной оценкой редакции

Мы все хотим быть не только умными, но и здоровыми. А еще лучше — сильными. В этом спецвыпуске мы предлагаем тематическую полосу, посвященную школам со спортивным уклоном. Здесь подросток может одновременно и учиться, готовясь к поступлению в любой выбранный вуз, и достигать спортивных вершин. Таких школ в Москве несколько десятков. Мы рассказываем о наиболее популярных, зарекомендовавших себя как спортивными успехами учеников, так и их высокой успеваемостью.

От авторучки до гантелей

Совмещать учебу и спорт, оказывается, реально!

ШКОЛА № 705

«Шукинская»
Ул. Мулакова, 25, корп. 2
Художественная гимнастика
Школа ведет занятия по программам Академии спорта Ирины Винер. Каждый год проводятся наборы в спортивные классы художественной гимнастики. Занятия ведут тренеры академии, основанной известным педагогом Ириной Винер. Обучение юных спортсменок проходит не только в рамках уроков физкультуры, но и по программам дополнительного образования. Кроме того, ведется активная внеучебная деятельность, девочки участвуют в различных социальных, культурных и спортивных мероприятиях.
Требования
Разрешение врачей заниматься художественной гимнастикой.



ШКОЛА ПРИ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА им. А. Гомельского

«Бибирево»
Ул. Лескова, 25А
Баскетбол, фигурное катание, плавание, спортивные танцы, современное пятиборье
Это большой учебно-спортивный комплекс, включающий в себя одну общеобразовательную школу, пять специализированных спортивных, а также отделения спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства — по фигурному катанию и баскетболу.
Требования
Необходимо сдать нормативы по видам спорта, которыми школьник планирует заниматься.



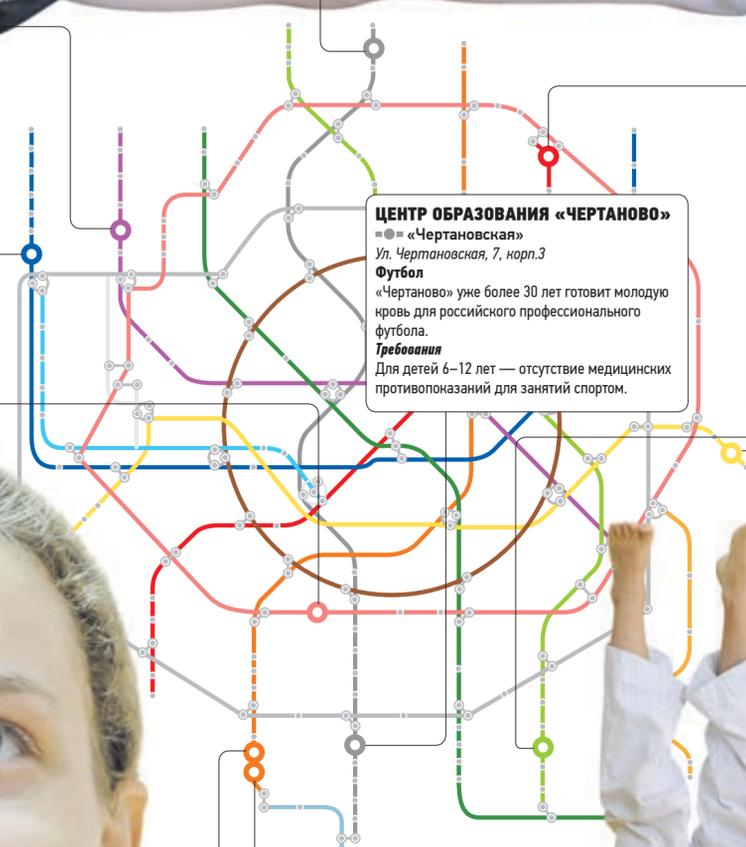
«ТРИНТА»

«Крымская» МЦК
Загородное ш., 2А
Баскетбол
Это одна из ведущих баскетбольных школ. Сюда несложно поступить. Тренеры приезжают в школы, наблюдают за детьми и предлагают учащемуся заниматься баскетболом. Кроме того, просмотры проходят и в самой «Тринте». Отличается серьезным отношением к общеобразовательной подготовке и высокими баллами ГИА и ЕГЭ.
Требования
Соответствие возрастному-ростовому показателю. Мальчиков принимают с 9 до 12 лет, девочек с 9 до 13 лет. Минимальный рост для самых юных поступающих мальчиков — 146–153 см, для девочек — 150–156 см. Старшим юниорам надо быть не ниже 171–178 см, девушкам — 176–183 см.



«СПАРТА»

«Молодежная»
Ул. Маршала Тимошенко, 36, корп. 2
Греко-римская борьба, футбол, регби, конькобежный спорт, гиревый спорт, гребля, софтбол
Центр образования «Спарта» включает в себя детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва по греко-римской борьбе, общеобразовательную школу со спортивным уклоном, а также колледж физической культуры.
Требования
Наличие какого-либо спортивного разряда и умение плавать.



ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ЧЕРТАНОВО»

«Чертановская»
Ул. Чертановская, 7, корп. 3
Футбол
«Чертаново» уже более 30 лет готовит молодую кровь для российского профессионального футбола.
Требования
Для детей 6–12 лет — отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

ЦЕНТР СПОРТА И ОБРАЗОВАНИЯ «ЛОКОТИВ»

«Черкизовская»
Ул. Б. Черкизовская, 125, стр. 1м.
Футбол
Это одна из лучших футбольных школ страны.
Требования
Необходимо пройти специальный просмотр, который проводится в школе каждые три месяца для ребят в возрасте от 9 до 12 лет. Справки от врача о допуске к занятиям футболом, а также спортивная форма, разумеется, — обязательны для всех.



ШКОЛА № 2036

«Новогиреево»
Ул. Татьяны Макаровой, 2
Гандбол, бокс, плавание
Кроме спортивных классов, здесь есть классы с углубленным изучением иностранного языка, а также классы химико-биологического, физико-математического, информационно-технологического и социально-гуманитарного профилей. Каждому учащемуся спортклассов составляют индивидуальный учебный план, дети также могут консультироваться индивидуально.
Требования
Желание учиться и заниматься спортом.

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 1858

«Марьино»
5-й квартал Капотни, 29.
Футбол
Здесь обучают в классах по нескольким профилям. Есть среди них и спортивный — «футбол». Для реализации этого направления школа привлекает ресурсы сразу нескольких профильных организаций: Педагогического института физической культуры и спорта, МГТУ и двух школ олимпийского резерва — № 63 «Смена» и «Котельники». Среди преимуществ центра — бесплатное дополнительное образование.
Требования
Только допуск врача к занятиям футболом и истинное желание заниматься любимым видом спорта.



ШКОЛА № 2103

«Ясенево»
Ул. Голубинская, 5, корп. 3.
Плавание, самбо и дзюдо
Учащиеся развивают навыки плавания и учатся самбо и дзюдо. Обучение в спортклассах дополняет обычные уроки, то есть тренировки включены в расписание. Более того, тренеры вместе с учителями следят за успеваемостью воспитанников и регулярно посещают школьные собрания.
Требования
Только допуск врача к занятиям спортом.

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 35

«Новые Черемушки»
Ул. Новочеремушкинская, 64, корп. 3
Греко-римская борьба, тхэквондо, бокс, кикбоксинг, спортивный рок-н-ролл, художественная гимнастика.
Здесь проводятся тренировки по шести видам спорта, а также по нескольким танцевальным направлениям. Кроме того, для ребят здесь проводятся занятия по спортивному ориентированию. Секции школы дети могут посещать бесплатно, начиная с семи лет.
Требования
Желание тренироваться и отсутствие медицинских противопоказаний.



УПАЛ-ОТЖАЛСЯ



Обозреватель «Вечерней Москвы», лауреат премии Российского медиасоюза за материальную социальную направленности.

Питание школьника помимо банального утоления чувства голода и снабжения организма всеми необходимыми пищевыми веществами и энергией для здорового, активного образа жизни должно обеспечивать гармоничный рост и развитие, а также устойчивость к умственным нагрузкам. Поэтому еда должна быть не только вкусной и сытной, но и полезной, сбалансированной: все необходимые пищевые вещества нужны школьнику в достаточных количествах и в правильном соотношении.

Правило есть: без соли, сахара и жира вполне можно обойтись

ДЕЛО ВКУСА
Диетологи утверждают: состояние здоровья напрямую зависит от правильно сбалансированного питания. По мнению ученых, прививать культуру правильного питания необходимо с раннего детства.

В том, что вопросы, связанные с питанием младшего поколения, — тема, актуальная во все времена, уверен и научный руководитель Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи, главный специалист-диетолог Министерства здравоохранения России, академик РАН, доктор медицинских наук, профессор Виктор Тутельян (на фото).



15 ноября 2016 года 12:30 Дисциплина в еде не менее важна, чем в учебе и спорте. Приучаться к ней специалисты-диетологи советуют и в школе, и дома

Каждый школьник должен понимать, что, если есть то, что хочется и когда придется, это может спровоцировать ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Поэтому стоит научиться сразу серьезно относиться к вопросу питания. Дисциплина в еде не менее важна, чем в учебе и спорте. Основы здоровья взрослого человека закладываются в самом раннем возрасте. Трудовые, интеллектуальные ресурсы формируются в ходе такого простого, привычного, естественного для всех процесса, как ежедневный прием пищи.

Первый закон правильного питания заключается в том, что энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Проще говоря, будешь тратить больше, чем потребляешь, — начнешь худеть, истощаться, меньше — получишь лишний вес в виде жира в известных частях тела, потеряешь красоту, а потом и здоровье. Второй закон касается соответствия химического состава продуктов, которые мы едим, с нашими физиологическими потребностями в пищевых веществах и биологически активных соединениях.

Здоровье человека нуждается в порядка 150–200 химических соединений. В организме есть энергетические запасы: углеводы, гликоген в печени, мышцах. Есть и жиры, которые начинают расходоваться, когда мы не получаем пищу. И если в организме чего-то не хватает, то происходит их перераспределение. Если организм не получает в достаточной мере кальция, то этот элемент тут же начинает вымываться из костей. Месяца голодаешь — организм истощается, мышц практически нет, белок ушел на поддержание работы сердца, мозга. Поэтому важно помнить: есть правильно — не значит есть много или мало.

Какая уже говорил, развитием весьма серьезных заболеваний. Каждый третий житель в нашей стране старше 30 лет

имеет избыточную массу тела. Приходится признать, что сегодня стремительно растет количество детей, страдающих от избыточного веса. Этому, к сожалению, способствует реклама. Вот сейчас уже в преддверии Нового года, посмотрите, сколько на прилавках всевозможных сладких подарков — один другого краше. Противостоят соблазнам купить лакомство ребенку трудно, но, поверьте, необходимо.

А если то, что полезно, — не вкусно? Подростков, например, не уговоришь съесть кашу на завтрак или суп на обед. Вкусно и полезно — это за гранью физиологии. Это уже искусство — готовить так, чтобы было и полезно, и вкусно, что, к слову, вполне возможно. Виктор Александрович, какие правила рационального питания нужно обязательно соблюдать?



Виктор Александрович, какие правила рационального питания нужно обязательно соблюдать?

Не потреблять соленую пищу. А чтобы к ней не привыкли ваши дети, достаточно просто не ставить на стол соль. Согласитесь, это правило не сложное. К слову, во всем мире сегодня создаются специальные программы по борьбе с пристрастиями к соленой пище. В Норвегии несколько лет назад даже введены экономические поощрения тем предприятиям, которые снижают содержание соли в своей продукции. То же самое касается и сахара. Напомним: у сладкоежек риск заболеть сахарным диабетом существенно выше. Постарайтесь хотя бы сократить потребление газированных напитков, а также пусть и более полезных, но все-таки слишком сладких фруктовых соков. Еще один бич для организма — животные жиры. Так, любимые всеми сосиски на 30 процентов состоят из них.

А что посоветуете родителям? Понять, наконец, простую вещь, что нельзя даже в угоду капризам или из-за отсутствия времени заменять приготовленную в домашних условиях котлету хот-догом или гамбургером. Посмотрите внимательно, что вы кладете в тарелку вашему ребенку — пищу, дающую здоровье и силы молодому организму (а это — овощи, паровые котлеты, рыба, зерновой хлеб), или жирную выпечку, сладости и соленые чипсы. И сразу станет ясно, грозит вашему чаду сахарный диабет, атеросклероз, инсульт, когда он станет взрослым, или нет. Ответственность за здоровое питание лежит на каждом из нас — мы делаем свой выбор ежедневно, голосуя рублем за конкретный продукт. Чтобы этот выбор был осознанным, врачи дают рекомендации, когда и какую пищу надо употреблять с пользой. Главное — помнить, что как минимум трижды в день вы можете наполнить тарелку своему ребенку здоровьем.

Старайтесь просто быть самим собой

Кино без попкорна и колы, прогулка с друзьями без сиделок с бургером и картошкой фри? Сложно себе представить? А как же конфетка-другая перед сном? Конечно, это же так вкусно! ...Ой, что-то джинсы не застегиваются! Что стало с моей фигурой! Срочно на диету! Цивилизация погубит ожирение. Такой вывод можно сделать, исходя из результатов исследований, которые регулярно озвучивает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). И для этого есть основания: уже не одно десятилетие количество детей, страдающих ожирением, растет. «Такие дети склонны к ожирению в зрелом возрасте, и у них с большей вероятностью в более молодом возрасте появляются такие нефункционные болезни, как диабет и сердечно-сосудистые заболевания», — предупреждает ВОЗ. Но есть и обратная сторона медали. В стремлении обрести идеальную фигуру можно так изурничать себя диетами, что дело дойдет до серьезного заболевания — анорексии: истощенный организм откажется принимать пищу. Как ни покажется странным, но эти две крайности — ожирение и анорексия — имеют одни и те же корни. Ученые выяснили, что чаще всего неумеренность в еде или навязчивое желание похудеть вызваны психологическими причинами. И главная из них — неуверенность в себе, низкая самооценка. Есть, конечно, и другие — депрессии, стрессы, фобии, зависимость от чужого мнения... Но все это второстепенные факторы, вытекающие из первого.

Разница лишь в том, что одни в состоянии эмоционального напряжения бегут к холодильнику, а другие на еду и смотреть не могут. Что же делать? Простой рецепт от мультяшного Карлсона: «Спокойствие! Только спокойствие!» А еще — уважение и любовь к себе. Нет единого эталона красоты, как нет и идеальной фигуры. У каждого она своя — в силу конституции, развития, здоровья и других особенностей. Ее нужно любить, за ней нужно следить, и не только с помощью регулирования приема пищи. Банальная физкультура, занятия спортом, да просто регулярные прогулки по парку могут принести больше пользы, чем любая диета. А хорошее настроение преобразует не только внутреннее состояние, но и отражение в зеркале. ...Вкусные «вредности» один-два раза в месяц не принесут ущерба здоровью, как и «разгрузочные дни» в таком же количестве. Просто любите себя и заботьтесь о своем организме. И если вы чувствуете себя комфортно, находитесь в хорошей физической форме и радуетесь жизни во всех ее проявлениях, значит, ваша фигура — идеальна. Словом, будьте сами собой!

София Куликова edit@vm.ru



15 декабря 18:40 Активный образ жизни, физкультура и прогулки на свежем воздухе принесут вам больше пользы, чем любая диета



Исследования ученых показали значительные нарушения в питании современных школьников: сниженное потребление кальция, полиненасыщенных жирных кислот и витаминов. Продолжает оставаться актуальной в наши дни и проблема избыточного потребления детьми жиров (в том числе за счет кондитерских изделий, продуктов быстрого приготовления) и легкоусвояемых углеводов (сладких газированных напитков). Беспокоит диетологов и то, что школьники редко употребляют в питание овощи, фрукты, молочные продукты и рыбу. Эксперты быют в колокола и категорически настаивают: чрезвычайно важно прививать детям культуру питания, формировать у них правильные пищевые привычки, чтобы они самостоятельно выбирали правильные блюда. Какие блюда полезны и почему, а от каких лучше отказаться? Список пяти вредных и пяти полезных блюд специально для «Прессы в образовании» составила заведующая лабораторией возрастной нутрициологии ФИЦ питания и биотехнологии Екатерина Пырьева (на фото).

ПОЛЕЗНО

ВАЖНО: Не перекормите ребенка перед школой. Излишне сытная еда может привести к желудочно-кишечным проблемам и естественному снижению активности мозга, при котором ощущаются сонливость и равнодушие к интеллектуальным занятиям. Самые полезные завтраки для школьника — злаковые.

Каши молочные с добавлением овощей и фруктов



Сочетание крупы и молока традиционно для России. Крупы — источник сложных углеводов, витаминов группы В. Молоко прибавляет крупы питательной ценности. А если добавить в блюдо тыкву, морковь, яблоки или сухофрукты, то блюдо обогатится пищевыми волокнами отдельных витаминов (например, бета-каротин и др.).

Рыба запеченная под молочным соусом (можно с овощами).



Рыба имеет пищевую ценность, сходную с мясом, но в ней к тому же содержится ценные полиненасыщенные жирные кислоты. Кроме того, мясо рыбы очень нежное, в нем мало волокон соединительной ткани, поэтому оно легко усваивается.

Овощные или фруктовые салаты заправленные растительным маслом



Фрукты и овощи служат важными источниками минеральных солей, природных сахаров, пищевых волокон, некоторых витаминов (например, С и бета-каротина).

Творожные запеканки (можно с добавлением сухофруктов)



В этом блюде очень полезная основа. Творог — источник кальция, легкоусвояемого молочного белка. А добавление любых сухофруктов (например, яблоко, чернослив, изюм) обогатит рацион пищевыми волокнами.

Мясные блюда (желательно тушеные или запеченные). Не забывайте про овощи в составе гарнира



Мясные продукты — источник полноценного белка, железа и цинка, витамина В12. Они нужны организму для физического развития, укрепления иммунной системы. При их недостатке нарушаются обменные процессы, снижается иммунитет.

ВРЕДНО

ВАЖНО: Если ребенок убегает в школу не позавтракав, игнорирует школьную столовую, а деньги тратит на газировку и чипсы, проблемы с желудком рано или поздно появятся. Одна из самых типичных — хронический гастрит, который гастроэнтерологи называют «школьным» — за тотальную распространенность среди детей школьного возраста.

Блюда быстрого приготовления (лапша «Доширак», «Роллтон» и др.)



Здесь много искусственных красителей, вкусовых добавок, соли, которые сочетаются с низкой пищевой ценностью. Этот продукт — источник калорий при крайне низком содержании необходимых ребенку пищевых веществ. Он не обеспечивает чувство сытости, а лишь провоцирует воспаление желудочно-кишечного тракта.

Куриный крылышки, нагетсы и другие блюда в панировке



Панировка является «губкой» для жиров. Да и сам процесс обжаривания не является полезным: жиры, подвергнутые нагреванию, способны раздражать желудочно-кишечный тракт и считаются канцерогенами.

Шоколадные батончики



Богаты легкоусвояемыми углеводами и огромным числом калорий. Провоцируют появление избыточной массы тела. А также вредны из-за значительной нагрузки на поджелудочную железу.

Чипсы и сухарики



Это высококалорийные продукты с большим количеством соли, как правило, с искусственными ароматизаторами и усилителем вкуса в составе. Во многих — избыточное количество масла.

Сосиска в тесте



В сосисках и сардельках полноценного белка значительно меньше, а жиров значительно больше. В этом блюде присутствует значительное количество соли и пищевых добавок — нитритов, необходимых для придания колбасным изделиям соответствующего вкуса и цвета. В сочетании с тестом — трудно усваиваются. Богаты калориями.

Успеть пообедать. Почему ученики перекусывают на бегу

ТЕНДЕНЦИИ Любая семья имеет свои устойчивые пищевые пристрастия и зависимости. Но подросток, как правило, питается еще и в школе. Как совместить домашнее и школьное питание — рассуждают эксперты.

Привычки питания закладываются родителями. И если они далеки от идеала правильного приема пищи, то вряд ли школа в состоянии это исправить. В этом уверен врач-диетолог Александр Кипреев.

— Например, в семье не принято плотно завтракать, а предпочитают перебиваться чашечкой кофе и маленьким бутербродом, — комментирует эксперт. — Неполноценный завтрак, который, по идее, должен давать энергию на несколько часов учебы, ведет к тому, что к обеду ребенок сильно голоден. А в итоге он обедает, причем отнюдь не мясом с овощами, а чаще всего чипсами или сладкой «химией» вроде шоколадных батончиков и печенюшек, нередко продающихся в школьных буфетах.

Немного, но часто

Эксперт уверен: именно родители должны на личном примере направить ребенка в сторону здорового питания и приучить чадо к регулярным, но не обильным приемам пищи: завтрак, обед, полдник, ужин. Необходимо также с малых лет постараться сформировать ровное отношение к сладостям и понимание пользы жидкой горячей пищи, овощей и фруктов. По мнению популярного кулинарного блогера, мамы школьника Анастасии Зурабовой, едой никогда нельзя поощрять или наказывать.

Кстати

По результатам опроса Городского центра медицинской профилактики четырехразовый режим питания сегодня соблюдают 87 процентов пятиклассников, 79 процентов семиклассников, 25 процентов старшеклассников. 88 процентов опрошенных старшеклассников согласны с утверждением: чтобы быть здоровым, важно рационально питаться. При этом 16 процентов учащихся не имеют в своем пищевом рационе рыбы, 3 процента — молочных и мясных продуктов, овощей и фруктов. А газированные напитки ежедневно употребляют 46 процентов старшеклассников.

Меньше «химии»

Чаще всего предметом особого пристрастия школьников становятся сахар, соль и мучные изделия.

— Злоупотребление этими продуктами может создавать условия для перехода из обычной пищевой привычки в настоящую зависимость, — предупреждает врач-диетолог Александр Кипреев.

Для нормального роста и развития школьника необходимы продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца. — Не меньше трех раз в неделю школьник должен есть рыбные блюда. Они содержат необходимые жирные кислоты, а морская рыба еще и йод, — рассказывает диетолог. — К тому же в рационе школьника должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов.

Молоко и молочные продукты — йогурты, творог, сыр, по словам эксперта, гарантируют укрепление костей.

И никакой газировки

— Среди вредностей, от которых школьнику лучше отказаться, на первом месте стоит сладкая газированная вода, которая прекрасно перебивает аппетит, но никак не утоляет жажду, — говорит шеф-

Меню школьника

Завтрак дома	Обязательно горячее блюдо — каша	Творожная запеканка	Омлет	Вареные яйца	Горячее молоко или кофейный напиток на молоке, чай	Свежие фрукты или овощи
Горячий завтрак в школе	Бутерброд с маслом или сыром	Йогурт	Рогалики, пирожки, булочки	Сырники, запеканка	Овощи и фрукты	
Обед дома или в школе	Овощной салат	Обязательно первое горячее блюдо	Полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей	Сок, фрукт	Компоты	
Полдник	Бутерброд	Творожный сыр	Фруктовый салат	Нарезка из сырых овощей	Натуральный сок, чай, кисель	
Ужин	Творог, блюда из творога, творог с фруктами	Омлет, овощи в омлете	Овощные смеси, пюре, рагу, запеканки, котлеты, голубцы и зразы из овощей, овощи с рисом, гречкой или рыбой, овощи в кляре	Овощной салат с маслом	Печенье, фрукты: яблоки, груши	Любые кисломолочные продукты — кефир, йогурт, бифидок, ацидофиллин, сыр

Этих продуктов в дневном рационе ребенка должно быть не более

5-6 чайных ложек сахара	3 шоколадных конфет	5 леденцов	5 чайных ложек варенья или меда
1-2 столовых ложек растительного масла	50 граммов торта	2-3 вафель	30 граммов сливочного масла

повар кулинарной школы «ХлебСоль» Станислав Филимонов. — Разнообразные сухарики или чипсы, которые также входят в самый популярный «пакет пристрастий» современного ученика.

Директорам школ на заметку

По мнению наших экспертов, для правильного питания и здоровья учащихся в целом очень важен школьный режим обучения.

— Если перемены короткие, дети на бегу значительно реже съедают положенный заботли-

вой мамой в портфель фрукт, зато успевают съесть менее полезную булочку, — рассказывает Александр Кипреев. — Поэтому важно делать перемены для принятия пищи длиннее и организовать питание так, чтобы в столовой не было очередей, которые крадут большую часть обеденного времени. Надо стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в определенное время. Причем не быстро, влопыхах, а в нормальной здоровой обстановке.

НИКИТА МИРОНОВ n.mironov@vm.ru

Витамины: только свежий урожай

Организму витамины нужны всегда. Они не лекарство, которое необходимо принимать только во время болезни.

— Витамины способствуют правильному обмену веществ, усвоению жиров, белков и углеводов, без которых нам просто не обойтись, — рассказывает диетолог Ольга Домрачева. — При этом многократно доказано, что витамины из таблеток хорошо усваиваются организмом. Очень часто витамин в чистом виде усваивается организмом даже лучше, чем из пищевого продукта, т. к. в продуктах витамины находятся в связанном состоянии. Если у вас бледная кожа, наблюдаются вялость, пониженная устойчивость к простудам — час пробил: пора принимать витаминные комплексы. По словам Ольги Домрачевой, перодозироваться витаминами сложно. Водорастворимые (например витамин С) вообще не накапливаются в организме: их избыток выводится с мочой. Вообще дозы всех витаминов (включая жирорастворимые) в витаминных комплексах полностью безопасны.

— Конечно, идеальный вариант — это естественные вита-

мины, содержащиеся в ягодах, овощах и фруктах, — рассказывает эксперт. — Ведь это еще и клетчатка, и природные вещества — антиоксиданты, да и просто вкусно! Проблема в том, что, когда ягоды, овощи и фрукты хранятся, витамины в них разрушаются. Поэтому лучше покупать только что выращенное: например яблоки с пометкой «свежий урожай».

Увы, наестся впрок витаминов нельзя: они в организме не запасаются и должны поступать с пищей ежедневно. — Я бы советовала выбрать комплекс, содержащий наиболее полный набор витаминов. Всего их, кстати, 13, — рассказывает диетолог Марина Ваулина. — В первую очередь комплекс должен содержать витамин D и витаминные группы В. Обязательно надо обратить внимание и на содержащиеся в таблетках дозы. Чтобы эффект проявился примерно через месяц (когда уровень витаминов в крови достигнет оптимальных величин), дозы витаминов должны примерно соответствовать 100 процентам от рекомендуемого возрастного суточного потребления.

АНДРЕЙ ВАСИЛЬЕВ edit@vm.ru

Минералы для сердца и памяти

Помимо витаминов, нашему организму нужны еще и минеральные вещества: кальций, магний, натрий, фосфор и т. д. Недостаток минералов проявляется чаще всего ухудшением работоспособности, нарушениями сна, повышенной раздражительностью и депрессией, — рассказывает врач общей практики Лариса Алексеева. — Наблюдается снижение концентрации и ухудшается память, происходит имунитет, слоятся ногти, кожа начинает шелушиться и пересыхать.

Почему? Дело в том, что каждый наш орган для нормальной работы нуждается в «своем» минеральном веществе. А фосфор, например, нужен для костной ткани и зубов. Если его не хватает, начинается кариес. Йод необходим для нормальной функционирования щитовидной железы и образования гормонов. Не хватает йода — начинаются проблемы с щитовидкой. Кальций входит в состав ко-

стей и зубов. Именно в этих тканях содержится 99 процентов кальция. Также он нужен для сокращения мышц, свертывания крови. Если кальция не хватает, кости становятся ломкими.

— Чтобы организму хватало минералов, необходимо качественное и разнообразное питание, — рассказывает Лариса Алексеева. — Разумеется, помогут и витаминно-минеральные комплексы. Своевременное включение минералов в рацион помогает избавиться от усталости, раздражительности, быстрой утомляемости. При этом улучшается сопротивляемость организма всевозможным заболеваниям, растет и его работоспособность.

Так, например, если вы постоянно испытываете состояние тревоги или стресса, нужно начать применять препараты магния — как правило, он применяется в сочетании с витамином В6.

ВАСИЛИЙ СОЛДАТОВ edit@vm.ru

ПРИВЫЧКА ШКОЛЬНИКА ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ДОЛЖНА ЗАКЛАДЫВАТЬСЯ РОДИТЕЛЯМИ С ДЕТСТВА

Согласитесь, взрослым проще: когда захотел, тогда и поел. Маленьким детям выбирать не приходится: у них весь день по расписанию, в том числе и прием пищи. А вот с подростком сложнее. С одной стороны, в 16-17 лет человек уже может многие решения принимать сам. С другой, как убедить его, что съеденный по дороге из школы гамбургер или сладкая булка — вреднее, нежели вкусный и питательный борщ, приготовленный мамой или бабушкой. Но нужно ли заставлять подростка есть, если он категорически заявляет, что не голоден? Пытаемся разобраться вместе с экспертами.

Убедите подростка, что ваши советы обоснованны



ЕЛЕНА СОЛОМАТИНА диетолог

3А

Ответственность за ребенка несут родители. И по закону, и что называется, по жизни. Самостоятельные решения ему, к сожалению, принимать рано. Не потому, что он глуп, а потому, что, во-первых, плохо информирован, а, во-вторых, очень подвержен влиянию среды. Если в этой среде, например, принято есть чипсы, гамбургеры, булочки и запивать это все колой, то подросток наверняка так и будет делать. Если принято не завтракать и наедаться на ночь — это вредно, — он тоже попытается следовать этой привычке. Вот тут-то и должны появиться родители. Их святая обязанность — сформировать нормальный рацион и режим питания, причем с самого детства. Ведь очевидно же, что сидеть за часдо сна картошку с тремя котлетами — вредно. Организм вместо того, чтобы полноценно отдохнуть, будет переваривать. Ребенок будет

худе, высыпаться, набирать лишний вес, быстрее уставать. Поэтому, если он хочет наесться на ночь, имеет смысл сказать: стоп, есть другой вариант. Давай лучше ты как следуешь пообедать, а ужин будет легким. То же самое касается рациона. Ребенок тем и отличается, что он не может оценить последствия своих действий. Он готов питаться одним фастфудом и сладостями, потому что просто не понимает, что это прямой путь к ожирению и диабету. А мы, взрослые, об этом знаем. Мы знаем, что подросток бурно растет, у него формируется тело взрослого человека, и от нас, родителей, зависит, каким это тело будет. Поэтому, конечно, нужно делать все возможное, чтобы ребенок ел не булочки, а творог, не колбасу, а постное мясо — т. е. полезную для организма белковую пищу, формирующую мышцы и укрепляющую костную ткань. Разумеется, нужно стимулировать его есть больше овощей и фруктов, где много витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Ведь мы, как это ни банально звучит, действительно едим. Между тем есть важный вопрос: как убедить ребенка правильно, т. е. вовремя и нужными продуктами — пи-

таться. Я бы советовала делать упор на семейные традиции. Если, например, есть традиция завтракать — когда все собирается за столом и едят, скажем, яичницу с колбасой или бутерброды с сыром и черным хлебом, — это хорошая идея. Или, скажем, все едят на ужин суп и какое-то легкое второе блюдо. Тоже прекрасно. Если ребенок растет в такой семье, он поневоле впитывает традиции здорового регулярного питания. А если вы вместо нормально-го завтрака пьете кофе и курите, то как вы можете убедить ребенка есть правильно? В общем, личный пример — обязательное условие формирования культуры питания. Также я бы советовала дать ребенку пару-тройку несложных книг о правильном питании. Где доступным языком рассказывает, что, как и когда нужно есть. И для чего это правильное питание необходимо. Второй вариант — подобрать подростка ссылки на популярные интернет-ресурсы, где о проблеме правильного питания говорится доступным языком. Вот тогда подросток убедится: ваши советы обоснованы.

Заставить — невозможно, вы только потеряете контакт



АЛЕКСАНДР ФЕДОРОВИЧ психолог

ПРОТИВ

Заставлять подростка что бы то ни было делать — бессмысленно. Он уже сформировался как личность: все привычки, предпочтения, образ жизни. Пытаясь заставить его, скажем, есть на завтрак манную кашу, вы лишь загоняете ваши отношения в тупик. Подросток озлобится, есть, скорее всего, не будет, и вы к тому же потеряете с ним и нормальный контакт, и уже тем более душевную близость. Второй вариант — вы можете умудриться все-таки «сломать» сына или дочь. Но тогда рискуете сформировать человека, который не способен принимать и отстаивать собственные решения. Он будет всю жизнь полагаться на чье-то мнение и постоянно искать того, кто возьмет ответственность на себя: начальник, су-

пруг, родители. Иными словами, вы рискуете воспитать неудачника. Режим питания и блюда, которые предпочитает подросток, это не какая-то отдельная история. Это часть его образа жизни. Если он до позднего вечера сидит в соцсетях или играет в компьютерные игры и жуёт прыжки, а утром просыпается за полчаса до школы, то о каком здоровом питании вообще речь? Как вы можете заставить ребенка съесть здоровый и питательный завтрак, если он только-только с трудом проснулся и на сборы у него 15 минут? Конечно, ничего он есть не будет, а потом наежусь в школе с друзьями фастфуда. Еще один важный момент: пищевые привычки формируются окружающей средой. Если друзья, которые жуят сдобу, заливая колой, для подростка больший авторитет, он будет следовать их привычкам. А если больший авторитет для него родители, которые, условно говоря, пьют кефир, едят фрукты-овощи-орехи и занимаются спортом, — то подросток скорее будет следовать их привычкам. Проблема выбора для него даже не встанет. Он сделает ровно так, как делают родители, которых он

любит, уважает и которым хочет подражать. Иными словами, если вы хотите, чтобы ребенок правильно питался, нужно думать не о правильном питании. Нужно проанализировать атмосферу и систему взаимоотношений в вашей семье. Проанализировать все, чем ребенок живет. Здоровое питание — так же, как курение, алкоголь и наркотики — в жизни подростка не возникает ни с чего, само по себе. Все привычки — нормально питаться или, скажем, пить с друзьями пиво — это всегда следствие. Навязать здоровый образ жизни с йогуртом на ужин — очень сложно. Этот образ жизни должен сложиться сам собой. Если, например, ребенок после школы не болтается с приятелями невесть где, а идет домой, чтобы сделать уроки, потому что вечером — спортивная секция, он наверняка будет питаться нормально. Особенно если оставить ему в сковородке готовый обед, который нужно только разогреть. Но о каком нормальном обеде может быть речь, если парень с двух дня до восьми вечера где-то гуляет? В общем, задумайтесь об образе жизни подростка и вашей взаимоотношениях с ним и сделайте выводы.

Сушеная тыква вместо выпечки



20 сентября 14:30 Ученики школы № 1298 (слева направо) Никита Коптилов, Ева Гурович, Евгения Браун, Матвей Алов в новом буфете

Руководство школы № 1298 задумалось о детях, которым требуется диетическое питание. — На базе Мосгордумы было проведено исследование, сколько же детей нуждаются в здоровом питании, — говорит директор школы Ольга Ярославская. — Речь идет не только о диабетиках, но и о страдающих самыми разными аллергиями. Полученные данные показали: детей и подростков, нуждающихся в особой, безлактозной и безглютеновой, диете, становится все больше. Но в рамках государственной программы школьного и дошкольного питания решить эту проблему невозможно. А мы решили сделать в нашей школе небольшой уголок диетического пи-

тания. Раньше дети-аллергики либо оставались голодными, либо брали еду с собой. Теперь им есть где и чем перекусить в перерывах между уроками. В буфете продаются натуральные диетические продукты, которыми школьник может перекусить: хлебцы, яблочные чипсы, хрустящие шарики из гречневой муки со вкусом тыквы, брокколи и орешки. В дальнейшем ассортимент планируется расширить. Пока же создатели «Здравушки» начинают с малого, планируя продвигать идею о необходимости диетического питания в школах столицы. — Наша задача — предоставить детям выбор, — уточняет Ольга Ярославская.

ЮЛИЯ ВОРОНИНА j.voronina@vm.ru

Врага надо знать в лицо. С медицинской точки зрения зависимость — это навязчивое желание употребления некоторых веществ или участия в определенной деятельности. Потребление наркотиков, алкоголя и табакокурение относятся к химической зависимости, а нехимическая насчитывает более ста видов, среди которых: увлечение виртуальной реальностью, социальными сетями, игромания, фанатизм во всех его проявлениях, пищевая зависимость и другие. В особой группе риска находятся дети и подростки.

Абсолютное зло. Как уберечь поколение от зависимости

ОСТРЫЙ ВОПРОС
Совсем скоро, 20 декабря, на Люблинской улице при Московском научно-практическом центре наркологии откроется единый Центр профилактики зависимости поведения.

Новый Центр объединит всех специалистов (психологи, врачи, медицинские сестры, специалисты по социальной работе), которые занимались профилактикой в округах и относились к наркологическим диспансерам. Их главной миссией станет профилактика химических видов зависимости, и в первую очередь, конечно, связанной с употреблением наркотиков. Сегодня в столице на учете находятся порядка 36 тысяч больных наркоманией. Из них несовершеннолетних — всего 456 человек. На общем фоне число небольшое. Но это совсем не значит, что волноваться не стоит, ведь количество «учтенных», выявленных и тех, кто потребляет наркотики, но не попал в поле зрения специалистов, учителей и родителей, согласитесь, — разные вещи.

Практика помощи
Три года назад вступил в силу федеральный закон о тестировании учащихся школ на потребление наркотиков, инициатором которого стал директор московского Центра наркологии, доктор медицинских наук, главный нарколог Минздрава РФ Евгений Брюн. В соответствии с законом тестирование состоит из двух этапов. Первый — социально-психологический: ребята просят ответить на вопросы специальной анкеты. Второй этап состоит из медицинских профилактических осмотров, сдачи анализов для выявления в организме следов наркотических средств. Парадокс в том, что, по словам Евгения Брюна, еще на



20 ноября 2016 года 11:00 В столичных школах периодически организуются акции, в рамках которых проводятся конкурсы на лучший антинаркотический плакат

стадии принятия закона пришлось преодолевать сопротивление именно родителей школьников. Между тем опыт показывает: тестирование тормозит развитие наркомании в подростковой среде. Видимо, срабатывает сам факт возможного тестирования, — отмечает Евгений Брюн. По результатам анкетирования мы обнаружили, что спрос на наркотики среди школьников в столице сегодня снижается. Если раньше опыт употребления наркотиков выявлялся у 10–13 процентов старшеклассников, то сейчас это 2–5 процента.

Опасные тенденции
Однако радоваться успехам пока рано. Согласно мониторингу, если пять лет назад впервые пробовали наркотики 15-летние подростки, то сегодня — дети в возрасте 11–12 лет. А риск нехимической зависимости сегодня наблю-

дается уже у младшей дошкольного возраста, «подсевших» на игры в гаджетах. Мы постоянно работаем с родителями, рассказываем медицинский психолог филиала № 6 Московского научно-практического центра наркологии столичного Департамента здравоохранения Ирина Шведова. Помимо тестирования, проводятся лекции для старшеклассников, семинары для родителей и педагогов. Просим ребят ответить на вопросы анкеты, на которые они, учитывая анонимность, отвечают откровенно. Конечно, один из самых важных вопросов: откуда к детям попадают наркотики?

— Сегодня уже не только учителя старших классов, но и шестиклассники много знают о наркотиках, — продолжает Ирина Шведова. — Тема муссируется в интернете, спайсы рекламируются через соцсети даже на асфальте!

«Просвещаются» дети и во время каникул, когда у них появляются новые друзья в лагере, на даче. Отследить среду общения в этом случае сложнее, чем когда ребенок находится в школе. И еще немного статистики: согласно проведенному исследованию пробовали алкогольные напитки около 96–100 процентов старшеклассников. Пробовали курить сигареты около 92–98 процентов 15–17-летних подростков, из них продолжают злоупотреблять табакокурением около 68 процентов.

Почему?
Желание казаться взрослым или провокации «на слабо» — причины первой пробы наркотических средств, алкоголя и табака. Ребенок, имеющий комплекс, особенно подвержен вовлечению в зависимое поведение, — объясняет Ирина Шведова. — Но нельзя забывать и о том, что очень часто причинами попадания ребенка в ловушку опасной зависи-

мости становятся не только неумение общаться и наличие комплексов, но и одиночество, отсутствие внимания к их проблемам со стороны взрослых. Поэтому борьбу с потреблением наркотиков и другими видами зависимости специалисты, педагоги и родители должны вести сообща.

По закону
Согласно закону самостоятельно согласиться на участие в тестировании на потребление наркотиков подросток может с 15 лет, до этого возраста решение принимают законные представители ребенка. Отказ от тестирования — сигнал для специалистов определить учащегося в группу риска. Но что же дальше? — Юридически принудительного лечения от наркомании или алкоголизма в нашей стране нет, — объясняет психолог. — Наша работа носит только профилактический и рекомендательный характер. А убедить родителей в том, что у ребенка есть про-

блема с той или иной зависимостью, бывает непросто. К сожалению, не все готовы посмотреть проблеме в глаза. Кстати, в аптеках города продаются тесты на потребление наркотиков. Так что проверить ребенка на наличие у него наркозависимости можно и самостоятельно.

- Что делать**
- Научить ребенка говорить «нет» на предложение попробовать наркотики, алкоголь или табак.
 - Не заткивать и не сравнивать подростка с другими, даже если он в чем-то не слишком успешен.
 - Не создавать прецедента, что праздник — это повод выпить.
 - Хвалить, мотивировать ребенка на успех.
 - Помочь найти интересное и полезное дело.
 - Стараться находить время на общение с ребенком.
 - Любить детей и не забывать говорить им об этом.

НАТАЛИЯ ПОКРОВСКАЯ
n.pokrovskaya@vm.ru

Любой результат остается тайной



ВИТАЛИЙ ДУДАШ
руководитель социально-психологической службы школы № 2097

Вот уже несколько лет московские школы в рамках разработанной столичными Департаментами образования и здравоохранения дорожной карты проводят тестирование десятиклассников на предмет возможного употребления ими психоактивных и наркотических веществ. Никакого разрешения родителей на это, обычно, не требуется, поскольку по закону подростки с 15 лет могут самостоятельно решать, будут ли они участвовать в тестировании или нет. Проводится такое обследование один раз в течение учебного года. Состоит оно из двух частей: социально-психологический письменный тест и непосредственно медицинское тестирование. Второе быстрее по времени, и отвечает за него наркологический диспансер, с которым учреждения образования обычно заключают договора. Если говорить простыми словами, это расширенный экспресс-анализ мочи. Специалисты диспансера приезжают, берут анализ. Результаты могут быть известны достаточно быстро, но в школу их не сообщают. Первая часть тестирования — это анонимный социально-психологический тест, разработанный педагогами и психологами. Он состоит из несколь-

ких блоков вопросов, например реакция подростка на рекламу психотропных средств или вопросы, касающиеся роли семьи, органов власти, образования, СМИ в профилактике борьбы с психотропной зависимостью людей. Обычно такое анкетирование занимает 20 минут. И мы его проводим в рамках одного из уроков физкультуры. Обработка анкет проводится в школах по матрице, и закодированные результаты передаются в Департамент образования. В этом году мы уже провели такое тестирование среди наших 10-классников. Из 146 человек 6 отказались от медицинского экспресс-теста. Информацию об их отказе мы донесли до родителей. Кстати, между дорожной картой и Федеральным законом, определяющим систему профилактики детей и подростков от психотропной и наркотической зависимости, существует определенное разногласие. Карта предполагает, что, если ребенок дает согласие на медицинский тест, он может пропустить социально-психологическое тестирование. А Федеральный закон говорит, что необходимо проводить оба тестирования. Такую правовую коллизию школам приходится решать самостоятельно. Мы решили в школе руководствоваться Федеральным законом и провели оба тестирования.



50 ТЫСЯЧ
старшеклассников столичных школ пройдут в этом учебном году тестирование на немедицинское употребление наркотических средств. Тестирование проходит анонимно и только с согласия учеников и их родителей.

Агрессивный ник в интернете как бегство от реальности

Как избавиться от интернет-зависимости у детей, корреспонденту «ВМ» рассказывает кандидат психологических наук, старший преподаватель Первого московского государственного медицинского университета имени Сеченова Виктор Занкин (на фото). К какому виду зависимости относится нездоровая любовь подростков к интернету?



Это неспецифический вид зависимости. Подростки вымещают в виртуальную реальность какие-то скрытые импульсы. Если ребенка не принимают сверстники в школе, он легко может найти единомышленников в интернете. Тем более там ему гарантируется полная анонимность — можно смело делиться своими страхами и обидами.

Как вы оцениваете степень опасности в такой ситуации?
Как специалист я могу сказать, что интернет не самый страшный выход, который выбирают подростки. Различные комплексы, свойственные пубертату, могут провоцировать невроз. А это куда страшнее. **Как быть, если школьник становится агрессивным и раздражительным после длительного пребывания в глобальной сети?**
Конечно, в этом случае подросток нуждается в своевремен-

ной помощи специалистов. Профессионалы способны вовремя заметить те или иные особенности и помочь. Но учителям сложнее понять ребенка, когда из всех опознавательных знаков имеется лишь агрессивный ник в социальных сетях. Здесь ответственность лежит в первую очередь на родителях. **Где искать выход из зависимости?**
Сначала нужно найти ее причины. Когда станет понятно, что именно привлекло ребенка в виртуальном мире, можно обратиться за помощью к психологам. **Школа должна как-то участвовать в преодолении проблемы?**

— Возможности интернета нужно стараться направить исключительно в полезное русло. Использовать потенциал для образования, внедрять электронные энциклопедии и другие увлекательные программы в процесс обучения. **ЕКАТЕРИНА ЯСАКОВА**
e.yasakova@vm.ru

Совет Федерации планирует подготовить памятки для учителей с целью пропаганды безопасного поведения детей в интернете. Об этом недавно заявила председатель временной комиссии Совета Федерации по развитию информационного общества Людмила Бокова.



23 ноября 2016 года 23:55 Все хорошо в меру. Чтобы не впасть в компьютерную зависимость, не засиживайтесь в играх допоздна



Всероссийский детский телефон доверия: 8 (800) 2000-122, круглосуточно. Звонок с любого телефонного номера, в том числе мобильного, — бесплатный.

Детский телефон Доверия по Московскому региону: 8 (495) 624-60-01, круглосуточно.

Московская служба психологической помощи населению: 051, бесплатно, круглосуточно.

Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы. Центр работает ежедневно, кроме субботы и воскресенья, с 09:00 до 17:30. Прием на госпитализацию круглосуточно, без выходных и праздничных дней. **Адрес: Москва, ул. Люблинская, 37/1.**

Детский наркологический центр МНПЦ наркологии ДЗМ. «Квартал». Лечение интернет-зависимости, группы для интернет-зависимых и их родителей. **Адрес: Москва, Ленинский пр-т, 89а.**

На пути к осознанному выбору: кто несет ответственность за нашу жизнь

У столичной гимназии № 1512 есть собственная социально-психологическая служба. Кабинеты здесь не похожи на обычные классы: вместо деревянных парт и стульев — уютные диваны, а карты и таблицы умножения заменяют мотивирующие плакаты. Проводятся здесь и различные профилактические занятия. Темой одного из них, на котором побывал корреспондент «ВМ», стала «Самостоятельность или зависимость: как будет твой выбор?».



29 ноября 2016 года 11:23 Девятиклассница гимназии № 1512 Анастасия Палшкова выполняет практическое упражнение по психологии «Все в твоих руках»

— Ребята, вы, наверное, замечали, что каждую минуту вам приходится делать какой-либо выбор, — начинает урок педагог-психолог Екатерина Глотова. — Он может быть незначительный, например что надеть на прогулку, или более весомый, который повлияет на здоровье — чистить зубы вечером или нет. Выбор бывает осознанный и неосознанный. Для того чтобы понять, насколько осознанно поступают ребята ежедневно, психолог предлагает выполнить простое упражнение — составить «лестницу ответственности» за свою жизнь. Вторая часть занятия направлена на профилактику наркотической зависимости. Школьники, разделившись на группы, пытались определить причины, по которым зависимые люди употребляют наркотики. Прозвучали разные поводы: желание расслабиться,

избавиться от напряжения, получить новые ощущения и даже казаться крутым. Затем предстояло отыскать другие способы получения желаемого. Ребята справились на отлично, предложив массу полезных вариантов: чтобы расслабиться, можно погулять с друзьями или послушать музыку, а получить новые ощущения можно, научившись играть на музыкальном инструменте. В заключение учащиеся вернулись к «лестнице ответственности», которую они записали в начале урока.

— Урок мне понравился: я расставила для себя приоритеты и поняла, что такое зависимость, — говорит девятиклассница Ирина Лобомирова. По словам Екатерины Гловой, подобные уроки необходимо проводить регулярно, тогда достигается наибольший результат. — Составляя планы практических занятий, мы делаем поправку на возрастные особенности учащихся, — отмечает она.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ
ПАВЕЛ КОМЗОВОВ
ДИРЕКТОР ГИМНАЗИИ №1512
В компетенцию социально-психологической службы гимназии входят вопросы профориентации, сопровождения обучающихся с особыми образовательными потребностями, пропаганды здорового образа жизни. Благодаря службе мы создаем среду, в которой каждый ребенок успешен.

ОЛЬГА ФИЛИПОВА
edil@vm.ru

Сделать трудный первый шаг, или Лед покоряют отважные

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
Научиться кататься на коньках никогда не поздно. Корреспондент «ВМ» специально для «Прессы в образовании» решил рискнуть впервые в жизни выйти на лед.

Получив редакционное задание научиться кататься на коньках, признаюсь, был напуган. Местом, где должна была поменяться моя жизнь, выбрал каток в усадьбе Воронцово, где недавно состоялось торжественное открытие сразу двух катков. Перед поездкой на всякий случай выписал адреса ближайших к парку травмпунктов. К катку подходим вместе с фотографом: здесь уже разминаются ученики студии фигурного катания «Веселые коньки». Малыши так легко катаются, и на мгновение кажется, что мои опасения напрасны. Позже окажется, что нет. Накануне вычитал: чтобы обезопасить себя от травм, необходимо надеть наколенники и налокотники. В раздевалке прошу выдать их мне. — Средств защиты у нас нет, — говорят мне. — А вот коньки — пожалуйста! — Лучше бы наоборот, — сокрушенно бурчу себе под нос. Делать нечего, сажусь на скамейку, напяливаю коньки. — Вы неправильно завязали шнурки, нужно потуже, иначе можно упасть, — присоединяется к моему позору пиар-менеджер Воронцовского парка Марианна Власова.



25 ноября 17:30 Тренеры Екатерина Шкляр (слева) и Ольга Балабаева и их юные ученицы научили корреспондента «ВМ» Артура Гутмановича кататься на коньках

— Ничего, для первого раза нормально, — поддерживает меня руководитель студии фигурного катания «Веселые коньки» Екатерина Шкляр. И вот коньки надеты. Встаю... и тут же теряю равновесие. Меня успевают подхватить Екатерина и Марианна. Так, облокотившись на хрупкие плечи девушек, дохожу до льда. Теперь пришло время ступить туда, куда не ступала моя нога. Вместе с моими помощницами выходим на лед. Сразу же хватаюсь за бортик. Как ни странно, скользко.

— Давай ты меня тут фотографируешь, и мы поедом домой, — упрямится фотограф. — В этом нет ничего позорного. Нужно лед прощупать. Также первым делом необходимо научиться падать. Никогда нельзя падать на спину и на прямые руки. Поползав по льду, я поднимаюсь и, расставив руки в стороны, начинаю медленно шагать по льду. Чтобы было проще, мне привозят специального пингвина, за которого я тут же цепляюсь. Но потом пришло время встать на ноги.

С опаской отпускаю пингвинчика и тут же хватаюсь за Ано Горностаеву. Четырехлетняя девочка со всем мужеством пытается удержаться на льду. — Я занимаюсь фигурным катанием всего месяц, — говорит Аня. — Но уже умею вставать на коньки. Например, «Цаплю». Хотите попробовать? — Нет, спасибо, как-нибудь в другой раз, — вежливо отказываюсь. — Давай, лучше ты мне покажешь, как делать эту самую «Цаплю».

И девочка показывает, совершенно не боясь упасть. В глазах нет страха и у Арины Мацкало. Она ходит на занятия уже два месяца и многому научилась. — Мне очень нравится фигурное катание, — говорит девочка. — Я занимаюсь три раза в неделю. В конце занятия мне, так же, как и всем другим ребятам, дают наклейку «5+». — Заслужил! — улыбается тренер.

Артур Гутманович a.gutmanovich@vm.ru

Плюсы и минусы занятий на улице

Воле каждой школы есть спортплощадки. Многие — со спортивными тренажерами, но... На них почему-то физкультура проходит редко. Почему? Ведь заниматься на свежем воздухе куда приятнее, чем в душном спортзале! — У уроков физкультуры на улице есть как плюсы, так и минусы, — считает персональный тренер международного уровня, преподаватель лицея «Ученый фитнес» Александр Мирошников. — Из плюсов — это, конечно, свежий воздух. Московские дети мало гуляют и еще реже занимаются на улице спортом, вот тут уроки физкультуры и могут помочь. Второй плюс — витамин D, способствующий росту и укреплению костей. Его дети получают в солнечную погоду. Что касается минусов, то главный, по мнению эксперта, — это климатические условия. — Москва не Палермо. Здесь бывает и холодно, и сыро, и ветрено. Поэтому и существуют Санитарные правила и нормы, регламентирующие занятия физкультурой на свежем воздухе, — поясняет эксперт. — Если, например, на улице минус 16, то даже старшеклассники на улице заниматься спортом не должны.

Второй минус: состояние школьных спортплощадок. Если, например, покрытие асфальтовое, а на улице гололед, то лучше не рисковать. — Лично у меня вызывают вопросы и тренажерные комплексы, — пояснил эксперт. — Даже новые полноценно тренироваться не позволяют. В-первых, они не дают полной амплитуды движений: она всегда ограничена. Во-вторых, учебные «агрегаты» не позволяют увеличить или уменьшить вес — как на любом тренажере в фитнес-клубе. Третий минус: само расположение спортплощадки. Большинство московских школ построены лет 30–50 назад, когда автомобилей было в несколько раз меньше. Когда спортплощадка примыкала к небольшому внутриквартальному проезду, где за час проезжало 20–30 машин, это было не страшно. А сегодня за тот же час их может проезжать 200–300, и все выхлопы тянет на занимающихся. — Если спортивная площадка находится близко к дороге или даже к парковке, куда постоянно заезжают машины, то на ней лучше не заниматься, — считает Александр Мирошников.

НИКИТА МИРОНОВ n.mironov@vm.ru

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

ДО 12 ЛЕТ	t °C	14–15 ЛЕТ	t °C
без ветра	-9	без ветра	-15
скорость ветра 5 м/с	-6	скорость ветра 5 м/с	-12
скорость ветра 6–10 м/с	-3	скорость ветра 6–10 м/с	-3
скорость ветра более 10 м/с	—	скорость ветра более 10 м/с	—
12–13 ЛЕТ	t °C	12–13 ЛЕТ	t °C
без ветра	-12	без ветра	-16
скорость ветра 5 м/с	-8	скорость ветра 5 м/с	-15
скорость ветра 6–10 м/с	-5	скорость ветра 6–10 м/с	-10
скорость ветра более 10 м/с	—	скорость ветра более 10 м/с	—

* Приложение к СанПиН 2.4.2.2821-10

До каникул две недели, а зимние приключения в парках мегаполиса уже начались!



Что: «Новогоднее приключение Деда Мороза»
Где: усадьба «Воронцово»
Когда: 24 декабря в 17:00
■ В этот вечер парк превратится в сказочную страну. Гости будут развлекать помощника Деда Мороза — сказочных персонажи. А дети смогут продемонстрировать свои таланты, поводить хоровод и получить подарки.



Что: Зимняя фотовыставка
Где: Филевский парк
Когда: ежедневно
■ На фотографиях 60–90-х годов посетители увидят уникальные кадры, посвященные необычным спортивным занятиям тех лет: теннис на льду, игра в шахматы в проруби, прыжок с трамплина на лыжах в костюме Деда Мороза и многое другое.



Что: Экологическая площадка «Веселые каникулы»
Где: парк «Кузьминки-Люблино»
Когда: 8 января
■ Здесь пройдет мастер-класс по изготовлению сувениров: объемные снежинки из вторичных материалов и фигурки из фетра. Вас ждут активные игры: попади снежным мячиком в бочку с медом, сбей снежком валенок.



Что: Экскурсионный цикл «Ночное Царицыно»
Где: музей-заповедник «Царицыно»
Когда: 2–8 января в 17:00
■ Это большой цикл, в который включены тематическая экскурсия «Рождество во дворце» по выставке «Александровский дворец» и другие исторические программы на новогоднюю тему.



Что: Тюбинговая горка
Где: парк искусств «Музеон»
Когда: ежедневно с 10:00 до 22:00, кроме понедельника
■ Этот зимний аттракцион любят как дети, так и взрослые. Катаются с таких горок на мягких тубах — круглых надувных подушках разных размеров, которые можно взять в аренду около входа на аттракцион.



Что: Интерактивная площадка «Лес чудес»
Где: Измайловский парк
Когда: будни с 12:00 до 20:00; выходные и праздничные дни — с 11:00 до 21:00
■ Вас встретят светодиодные снеговик и карета, запряженная лошадками. Собаки породы хаски готовы прокатить всех желающих в упряжке.



Что: Катание на надувных санях «Банан»
Где: музей-заповедник «Коломенское»
Когда: в выходные и праздничные дни с 11:00 до 13:30 и с 14:00 до 18:00
■ Сани прицеплены к снегоходу. Поездка с ветерком, по-верте, будет полна незабываемых ощущений. Испытайте чудо-сани!



Что: Проект «Рок-каток»
Где: парк «Сокольники»
Когда: 17 декабря и 14 января
■ На катке «Лед» на поверхности льда художниками будут нанесены специальные полосы, катаясь по которым можно будет выучить танцевальные фигуры рок-н-ролла. Поддерживать моральный дух танцоров будут аниматоры и музыканты.

Чемпион Европы по фристайлу мечтает стать инженером

Первое место среди мужчин во взрослой категории на чемпионате Европы по фристайлу на роликовых коньках, который прошел в испанском городе Сьюдад-Реаль, занял 14-летний Сергей Тимченко, ученик столичной школы № 444. Юноша показывает успехи в учебе, и при этом он шестикратный чемпион Европы. Здесь как в фигурном катании, только вместо коньков ролики, а впереди — три дорожки из двадцати конусов. Сергей разгоняется и обходит каждый конус, словно рисуя узор: то встает на одну ногу «пистолетиком», то делает разные технические трюки. Тренировки в роллер-спорте продолжительные и регулярные. Девятиклассник старается заниматься два-три часа в день. Как же чемпиону Европы удается совмещать спорт и учебу? — Для меня это несложно, я катаюсь и получаю удовольствие, когда удается новый элемент, да и просто нравится кататься. Сложнее совмещать это все с учебой, — говорит спортсмен. — Я хочу хорошо учиться, сдать экзамены, поступить в университет, но



21 октября 2016 года 11:00 Сергей Тимченко виртуозно выполняет на роликовых коньках трюк «Той Кристи»

и завоеванные рубежи в спорте я просто так отдавать не собираюсь. Именно это желание учит находить и время, и силы. В роллер-спорт Сережа пришел в 2011 году: юноша увлекся катанием на роликах и, вдохновляясь успехами старшего брата, решил тоже попробовать себя в этом виде спорта. А дальше — обучение в Детской академии роллер-спорта, первые соревнования, победа на Кубке Москвы

в 2013-м, и вот он уже чемпион Европы. Однако всю свою жизнь со спортом Сергей связывать не собирается: юноша мечтает стать инженером. — В спорте я хочу еще взять несколько вершин и к тому же привнести в него что-то новое, свое. Пока он не очень популярен у нас в стране, но я буду стремиться к тому, чтобы эта ситуация изменилась.

СЕРГЕЙ РЫЖКОВ s.ryzhkov@vm.ru

Задача педагогов — дать мотивацию



ЮРИЙ ШЕНДАКОВ
УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ ШКОЛЫ № 2005, НЕС ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ

Будут ли подростки активно заниматься физкультурой, целиком зависит от учителя. Только он способен зажечь, дать мотивацию. Не секрет, многие ребята и девушки сейчас физкультуру не любят, ее даже считают лишним необязательным уроком.

Почему? На мой взгляд, все дело в учителе, не умеющем вызвать интерес к занятиям. И так, мотивация. Как ее создать? Во-первых, мне кажется, учитель физкультуры должен сам быть в отличной физической форме. Если физрук — с животом и курит на перемене, то какое к нему и самому уроку будет отношение? Соответствующее. Второе: преподаватель должен отлично уметь все то, чему учит: и мяч в кольцо забрасывать, и подтягиваться, и через «козла» прыгать. Потому что подростки, когда им объясняешь суть

какого-то упражнения, нередко спрашивают: а вы сами-то так можете? Иными словами, преподавателя «пробуют на зуб», пробуют поколебать авторитет, к этому нужно быть готовым. Зато, если ребята тебя примут и зауважают, они начнут тянуться, спрашивать совета: как, например, подкачать бицепсы или сделать пресс с кубиками.



Хороший учитель физкультуры отличается от плохого тем, что он всегда объяснит, зачем (!) нужно что-то делать. Вот для чего, например, уметь играть в футбол? А для того, отвечает учитель, чтобы хотя бы знать правила и понимать, чем происходит на поле, когда вы болеете за любимую команду. К тому же футбол делает вас выносливыми, учит быстро принимать решения, а еще он великолепное средство коммуникации. Если вы подружитесь с кем-то, играя в футбол, он навсегда останется вашим другом.

Хоккейной клюшкой смело бей и на трассе не робей

Парк культуры и отдыха «Красная Пресня» к новогодним каникулам подготовил любителям зимних видов спорта несколько приятных сюрпризов. Главное новшество этого сезона — лыжная трасса. Она проложена на одном из участков парка между двумя аллеями. Ее протяженность — 1200 метров. — Трасса циклическая и допускает возможность прохождения по кругу, — рассказала сотрудница парка «Красная Пресня» Александра Новикова. — На деревьях установлены флажки, разграничивающие территорию лыжни.



9 декабря 2016 года 13:00 Хоккейную секцию, открытую в парке «Красная Пресня», посещают настоящие мужчины

Руководство парка позаботилось не только о лыжниках, но и о тех, кто умеет или хочет научиться кататься на коньках. Для них здесь работают два катка: один с искусственным льдом площадью 800 квадратных метров, другой — с натуральным покрытием. Все желающие могут прийти в удобное время и покататься самостоятельно или записаться в секции. Под руководством профессиональных тренеров ребят научат игре в хоккей или фигурному катанию.

— Занятия в секции по фигурному катанию идут четыре раза в неделю, — уточнила Александра Новикова. — Все созданы три группы для спортсменов-любителей разных возрастов — с четырех до семи лет, с семи до тринадцати и с тринадцати и старше. Поклонники хоккея могут прийти на занятия четыре раза в неделю. Но здесь набор начинается только с семи лет. — Хоккей с клюшкой — достаточно серьезный вид спорта, — пояснила Новикова. —

Совсем малышам будет сложно научиться играть. Дирекция парка «Красная Пресня» не забыла и о развлечениях. Рядом с двумя катками в этом году установлена тюбинговая ледяная горка высотой 12 метров. — Очереди возле нее выстраиваются со дня открытия, — смеется Александра Новикова. — Причем среди желающих не только много детей, но и взрослых!

ЕКАТЕРИНА БОГДАНОВА ekbogdanova@vm.ru

Узнать, чем интересуются сверстники из других стран мира, всегда интересно. А какой образ жизни ведут подростки за рубежом? В этом выпуске мы решили выяснить, какие виды спорта популярны у школьников со всех уголков земного шара, где и как американские тинейджеры сбрасывают лишний вес и почему фитнес-танцы — самый простой способ стать грациознее. А заодно подсмотрели у разных народов полезные привычки, которые, возможно, имеет смысл перенять для своего образа жизни.

Лакросс придумали индейцы

ПРИОРИТЕТЫ Согласно статистическим данным, за последние пять лет количество старшекласников американских школ, играющих в лакросс, увеличилось на 70 процентов.

Необычная игра с длинными клюшками и мячом, придуманная еще древними индейцами, отдаленно напоминает русскую лапту. Причины популярности лакросса у западных школьников несколько: во-первых, в игре допустимы смешанные команды из мальчиков и девочек, в отличие от футбола. Во-вторых, это активный вид спорта, в котором нет ограничения по количеству участников.

Конечно, в американских школах уделяется внимание и более распространенным видам спорта, ведь физкультура в США сродни национальной идее. Практически у каждого учебного заведения, будь то простая школа в регионе, технический вуз или престижный столичный университет, есть своя полноценная площадка для бейсбола и американского футбола. В спортзалах часто устанавливаются специальные сетки для игры в волейбол или баскетбол, на территории особо крупных школ есть даже бассейны. Каждый ребенок имеет возможность выбрать вид спорта по душе, а в старших классах тренировки по баскетболу или теннису нередко заменяют уроки физкультуры. В США межшкольные и городские соревнования среди старшеклассников нередко показывают по местным теле-



29 марта 2016 года 10:45 Американские школьники все чаще предпочитают лакросс футболу. В отличие от них у россиян этот вид спорта пока не прижился

каналам, а учебные заведения с самыми сильными командами по тому или иному виду спорта нередко становятся резервом для национальных сборных. В Англии физкультура наряду с математикой и родным языком — один из обязательных предметов для всех школьников. Начиная с 11 лет школьники сами выбирают вид спорта, которым они бу-

дут заниматься в текущем триместре. Помимо распространенных футбола и баскетбола ребята могут учиться игре в гольф или крикет, а девочки — заниматься балетом. А самые продвинутые школы предлагают своим воспитанникам заниматься скейтбордингом, греблей, водным поло или скалолазанием. Уроки спортивного воспитания в Австралии практиче-

ски все время проходят на свежем воздухе. Это неудивительно, ведь даже зимой на материке тепло. А в жаркую погоду ребята вместо обычной физкультуры отправляются на пляж — покорять волны. Кстати, уроки серфинга входят в обязательную школьную программу Австралии. В Бразилии уроки физкультуры делятся на практические и теоретические занятия. Теория длится около двух месяцев, все остальное время за-

нимают практические упражнения. Занятия ведут профессиональные тренеры. При этом очень строго оценивается посещение: ученик не имеет права пропускать уроки физкультуры без уважительной причины. А во Франции дети занимаются спортом даже на перемене. Многие местные школы организуют между занятиями двухчасовые перерывы, во время которых можно играть в футбол, пинг-понг или баскетбол.

Кстати

В японских школах существует спортивный праздник «Ундонай». В этот день все учащиеся вместе с учителями делятся на несколько команд для участия в соревнованиях: в беге на разные дистанции, эстафетах, прыжках в мешках и подвижных играх. «Ундонай» длится около пяти часов, родители, учителя и дети за это время могут познакомиться друг с другом и пообщаться.

Сбросить комплекс с лишним весом

Проблема лишнего веса — настоящая трагедия для современных подростков во всем мире. Ребята сталкиваются с трудностями в общении со сверстниками, непониманием и даже неразделенной любовью. Конечно, не каждому легко отказаться от вредной еды и выйти на беговую дорожку, поэтому многие отправляются на каникулы в специальный лагерь. Летний лагерь для похудения — распространенная практика в США и Канаде. Под надзором специалистов в течение трех, шести или девяти недель подростки не только сбрасывают лишний вес, но и приучают себя к здоровому образу жизни. Разные компании и даже штаты страны имеют свои возрастные критерии. Например, один из крупнейших лагерей с 40-летней историей Camp Shape принимает ребят от 7 до 17 лет. За лето здесь бывают тысячи ребят из самых разных уголков Америки.

предлагают здесь. Школьники проводят много времени на открытом воздухе, играя в различные спортивные игры, например в футбол или баскетбол. Также с детьми обычно работает профессиональный диетолог, который разрабатывает специальное низкокалорийное меню с учетом возрастных и личных особенностей каждого. Все воспитанники посещают кулинарные мастер-классы, на которых дети участвуют в приготовлении вкусных и полезных блюд. Важно, что при этом подростки не заставляют соблюдать жесткую диету: сбалансированное питание в купе с активным отдыхом дает результаты. А они, кстати, довольно впечатляющие: старшеклассники удаются сбросить до 6 килограммов за три недели и до 15 килограммов за девять недель. — Мне помогли не только похудеть, но и стать увереннее в себе, — говорит школьница Кристина из штата Миссисипи. Многие школьники, вернувшись с каникул, продолжают сбрасывать лишний вес. А успехами делятся с педагогами, которые помогли им встать на путь здорового образа жизни.



14 июля 2016 года 13:45 Специализированные лагеря для похудения помогают подросткам стать увереннее в себе

МИР УЧИТСЯ

По пятницам — орехи и морковные палочки

В одной из школ Саутленда, региона Новой Зеландии, провели эксперимент: открыли «прилавок здоровой еды». Он работает по пятницам в обеденное время. Там школьники могут перекусить морковными палочками, яблоками и другими полезными снеками. Автор идеи Эмили Хассон считает, что это поможет приучить детей есть то, что они не стали бы покупать сами. Это не первый эксперимент в школе: педагоги регулярно устраивают конкурс «Самый здоровый обед своими руками».

Новый подход к упражнениям

Младшая школа Сан-Рамон в американском штате Калифорния выиграла грант на реализацию программы по активному образу жизни. Проект ориентирован на школьников, учителей и даже родителей. В частности, планируется закупить велосипеды для активного отдыха, а также вместе с фитнес-тренерами разработать специальную программу для укрепления мышц.

Сохраняем энергию, спасаем природу

В Республике Беларусь открылась первая энергоэффективная школа. Солнечные коллекторы, утилизаторы теплоты и энергосберегающие лампы, которые используются в новых классах, позволяют сократить потребление энергии в два раза. При строительстве школы использовались только экологически чистые материалы. Также, начиная с первого класса, для школьников проходят экологические семинары и тренинги. Ребятам рассказывают о том, как энергосбережение влияет на самые разные повседневные явления.

с Кристиной Елдзаровой



Рецепты от 14-летнего шеф-повара

14-летняя Белла Пирсон из Дубая помогает сверстникам следить за своим питанием. Начать проект девятилетняя решила, узнав о своем диагнозе — диабете. — Для меня это был шок, ведь я думала, что здоровья и питаюсь правильно, — говорит студентка. Белла поступила в кулинарный колледж, получила звание младшего шеф-повара и сейчас разрабатывает собственные здоровые рецепты для всей семьи, которые презентует на различных гастрономических фестивалях в своей стране.

Мысли, которые можно слышать

У четвероклассек одной из лондонских школ в расписании появился новый урок — психическое здоровье. Ребятам в доступной форме через игры и практические упражнения рассказывают о важнейшем органе — мозге — и функциях, которые он выполняет. Одно из занятий было посвящено мыслительному процессу. Дети учились делиться мыслями на полезные и нет.

Самые активные и выносливые

Средняя школа в Лонгридже, Великобритания, получила звание самой спортивной школы года. Учебное учреждение наградили за пропаганду здорового образа жизни среди молодежи. К слову, в школе работает большое количество спортивных секций для разных возрастов: баскетбол, футбол, регби и различные танцевальные направления. Ее учащиеся регулярно побеждают в спортивных соревнованиях, в том числе и национального масштаба.

Тхэквондо сдает свои позиции



Чунгшик Ким, учитель плавания средней школы в городе Анахане, Южная Корея

К сожалению, программа спортивной подготовки в школах Южной Кореи сейчас неодинаковая. Когда я учился в школе, существовала система «СА»: в субботу можно было прийти в школу и, вступив в какую-либо секцию, заниматься тем спортом, которым ты хочешь. Сейчас эта система есть далеко не во всех школах. Поэтому в последнее время в начальных школах помимо обычных занятий физкультурой ученики проходят дополнительное спортивное обучение или занимаются каким-то видом спорта. Среди корейцев также набирает обороты волна здорового образа жизни, и некоторые подростки вместо мясной пищи отдают предпочтение овощам. А еще корейцы — ярые поклонники футбола: мы играем в него с самого детства на уроках физкультуры и после заня-

тий, в выходные, собираясь с друзьями. Еще один вид спорта, вызывающий большой интерес, — это бейсбол. В рамках школьной программы бейсбол не учат на профессиональном уровне, но при некоторых школах есть небольшие площадки и организованы бейсбольные клубы, из которых потом можно даже попасть в профессиональную лигу. Самым популярным видом спорта в Корее всегда была национальная борьба тхэквондо. Недавно я и сам стал педагогом: учу детей плаванию. По своему опыту могу сказать, что лучше всех обучаются не дети, а подростки. Они более дисциплинированы, лучше воспринимают информацию и делают значительные успехи.

но в последнее время она сильно сдала позиции. Конечно, многие дети сейчас все еще посещают занятия по тхэквондо, но вместо спортивной его заменяют общефизического состояния.



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Привет из Колумбии: совмещаем танцы и фитнес

Жизнь невозможна без движения. Но современному школьнику трудно выделить время для занятий в спортивных секциях или танцевальных кружках. Если нагрузки в школе не позволяют вам профессионально заниматься спортом, то обратите внимание на танцевальную фитнес-программу из Южной Америки — зумбу.



30 июля 2016 года 13:00 Тренер Виктория Малунова (слева) считает, что движения зумбы смогут освоить каждый

в магнитофон музыку из машины, Альберто решил разработать комплекс упражнений элементами своих любимых танцевальных стилей. Позже он дал новой программе смешное название «зумба». На сегодняшний день у зумбы более 15 миллионов поклонников по всему миру. — Это довольно молодая программа, — рассказывает тренер Виктория Малунова. — В России она появилась всего несколько лет назад и сразу стала популярной. Привлекательность зумбы в том, что у нее нет ограниче-

ний по состоянию здоровья или возрастной цене. — Конечно, при высокой температуре или недавно перенесенных травмах следует ограничить физические нагрузки и пропустить тренировку, — подчеркивает Виктория. — В целом же никаких особых условий для занятий зумбой нет. Занятие длится около часа и включает в себя разминку, чтобы подготовить мышцы к работе, основную часть — танцевальные движения — и заминку для восстановления сердечного ритма. Все движения выполняются под энергичную музыку на основе латиноамериканских и мировых ритмов. Зумба сочетает различные танцевальные стили, например хип-хоп, сальсу, реггетон, даже танго. Ее оценят те, кто ведет сидячий образ жизни и желает стать грациознее.

Кроме того, танцевальная фитнес-программа подойдет и тем, кто никогда раньше не занимался спортом. Класс оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы, улучшает гибкость и баланс. — Зумба изменит ваше отношение к фитнесу и спорту в целом, — говорит тренер. — И, кто знает, вдруг именно вас можно будет увидеть на следующем московском марафоне.

Пить каждый день зеленый чай и при этом дышать правильно

В каждой стране есть свои полезные привычки, которые позволяют ее жителям поддерживать здоровье. Давайте попробуем перенять их в наш образ жизни.

Нигерия: листовые овощи в ежедневном рационе

Многие национальные нигерийские блюда содержат большое количество листовых овощей. Они не только содержат большое количество питательных веществ, но и весьма ароматные. Например, вернонию, которая пока не пользуется большой популярностью, можно добавлять в супы или салаты. Ее листья обладают противовоспалительными и другими полезными свойствами. Если вернония кажется вам слишком экзотичной, попробуйте шпинат, латук или сельдерей.

Голландия: езда на велосипеде

Жители этой страны не просто выезжают покататься в парке по выходным, они используют велосипед вместо общественного транспорта каждый день. Поездки до школы или университета становятся отличной тренировкой мышц и серьезно влияют на сердечно-сосудистую систему.



Гравюра-иллюстрация к стихотворению китайского поэта династии Тан Ли Бо «Одиноко пью под луной»

Конечно, погода в Москве не всегда позволяет использовать велосипед вместо автобуса, но в теплое время вполне можно позволить себе прокатиться до школы. Тем более если расстояние не очень большое.

Китай: чаепитие

Жители Китая ежегодно выпивают свыше полутора миллиардов чашек чая. Обязательно стремиться дотянуть до одной чашки зеленого чая в день поможет очистить организм от токси-

нов. Также напиток обладает бактерицидным действием: снимает воспаления и заживляет раны.

Австрия: йога

Хотя йога популярна во всем мире, в Австрии у нее особое назначение: это процедура для лечения стресса, плохого настроения, депрессии. Кроме того, вы сможете научиться правильно дышать. А если заниматься йогой хотя бы 20 минут в день, можно избавиться от бессонницы гораздо быстрее.

Ликбез для любителей опасных развлечений

БЕЗОПАСНОСТЬ

В канун Нового года в школах города сотрудники столичного МЧС проводят уроки для подростков в возрасте от 10 до 16 лет. Ребята рассказывают, как правильно пользоваться пиротехникой в новогодние праздники.

Задача таких занятий — ликвидировать пиротехническую безграмотность, дабы исключить несчастные случаи при обращении с петардами, фейерверками и прочими взрывоопасными забавами. Согласно принятому Ростехнадзором закону лицам, не достигшим 16 лет, продажа пиротехники, наравне с алкоголем и табаком, запрещена, — рассказывает майор внутренней службы Управления по ЮАО ГУ МЧС по городу Москве Светлана Овсянникова, только что закончившая урок по технике безопасности в школе № 1862.

Она рассказывала ребятам, что пользоваться «огненными забавами» без контроля со стороны взрослых крайне опасно. Приводила примеры, когда именно по вине подростков происходили пожары в жилых домах.

— Бывает часто и так, что сами родители приобретают на рынке некачественные «взрывалки» и «запускатки», — объясняет Овсянникова. — А вы, мальчишки и девчонки, должны им объяснить, что не надо покупать опасную игрушку. Светлана показывает петарды, на которых по-русски не написано ни слова. Вот от покупки такого товара и стоит отговорить взрослых.

— Обычно на таких уроках дети начинают задавать встречные вопросы, вспомнить разные случаи, когда неосторожное или неправильное обращение с пиротехникой привело к травмам их



6 декабря 14:10 Продажа пиротехнических средств детям до 16 лет запрещена законом

знакомых сверстников или вызвало пожар, — говорит эксперт. Рассказывая о простых правилах безопасности, сотрудники МЧС обязательно обращают внимание на то, что при покупке всевозможной пиротехники нужно обращать внимание на ее класс. В специализированных пиротехнических магазинах

ПОМНИТЕ: НЕГРАМОТНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИРОТЕХНИКИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ ИЛИ ПОЖАРАМ

разрешена продажа изделий только 1, 2, 3-го классов. Пиротехника 4 и 5-го классов предназначена только для профессионалов и продается только в том случае, если у покупателя имеется сертификат на ее приобретение. Если при покупке вы увидели на упаковке «4-5-й класс» и вам ее пытаются продать, то от такой покупки следует отка-

заться и заявить об этом в правоохранительные органы. Эта пиротехника крайне опасна для жизни и при обращении с ней необходима специальная подготовка. Несколько лет назад на московских рынках и развалах продавали пиротехнику, изготовленную в виде настоящей противопехотной осколочной гранаты Ф-1 (лимонка). По мощности взрывного состава она превосходила настоящую гранату, только была заключе-

на в картонную оболочку. Подражки бросали такие «гранаты» друг в друга, как на настоящей войне, что привело к нескольким несчастным случаям. Травмы от неосторожного обращения с пиротехникой крайне тяжелые. Сотрудники МЧС убедительно просят: пожалуйста, устранив во дворе праздничный фейерверк, будьте предельно осторожны!

Андрей Федоров edit@vm.ru

МЧС РЕКОМЕНДУЕТ:

- Не покупать пиротехнические средства на рынках, в подземных переходах, на улице, в электричках. Они могут быть просроченными и сработают в руках.
- Спрашивать у продавца сертификат качества.
- Смотреть, чтобы на обороте товара была инструкция на русском языке. Инструкция должна быть читаема. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по применению. Обязательно обращайте внимание, чтобы красочное оформление изделия не было расплывчатым. Если это так, значит, пиротехника изготовлена кустарно. Такое изделие ни в коем случае нельзя приобретать.
- Использовать всевозможные пиротехнические изделия можно только на специально отведенных для этого площадках, где дежурят сотрудники МЧС.
- Их в Москве около 150.
- Не запускать фейерверки рядом с автомобилями, деревьями, линиями электропередачи, во дворах домов, школ, детских садов и в местах массового скопления людей.
- Находиться не ближе 20 метров от зажженного фейерверка.
- Не рекомендуется пользоваться фейерверками в ветреную погоду.
- Не подходить к не сработавшему изделию в течение 20 минут.
- Ни в коем случае не использовать изделия в подъездах домов, на лестничных площадках и в других закрытых помещениях.

Справка

Сегодня на контроле московских спасателей 4838 школ, гимназий и колледжей. На территории города для запуска пиротехнических изделий определены специальные площадки. По данным МЧС, во время использования горожанами всевозможных салатов и фейерверков в 2015 году произошло 226 пожаров, в 2016 — 224. Тенденция не снижается. В среднем в новогодних пожарах ежегодно с 31 декабря по 9 января в городе погибают 7–9 человек, а травмируются от 20 до 48.

Переходишь дорогу, сними наушники

В школе № 1329 прошел урок-демонстрация по основам безопасности жизнедеятельности. Педагоги подготовили интерактивные игры, занимательные карты и даже театрализованную сценку с участием действующих столичных спасателей.

Холл школы разделили на две зоны. В первой из них было организовано пространство для учеников младших классов, где они могли поучаствовать в соревновании на знания основных Правил дорожного движения. Приглашенные волонтеры — студенты педагогических вузов — подготовили для малышей обучающую игру.

— Мы учим ребят правильно переходить дорогу, — объясняет студентка Московского педагогического государственного университета Екатерина Кошелева. — Это несложная игра, малыши быстро запоминают основы правильного поведения пешехода как участника дорожного движения.

Вторую площадку заняла команда учителя ОБЖ, действующего спасателя добровольческого поисково-спасательного отряда «СпасРезерв» Александра Лукьянчикова. Профессионалы своего дела подготовили для детей два мастер-класса: демонстрацию экстренной эвакуации с высоты и сценку по оказанию первой медицинской помощи сбитому пешеходу.

— Я часто выезжаю на вызовы и замечаю: 70–80 процентов пострадавших на дороге —

это, как правило, дети, которые ходят в наушниках, уткнувшись в экран мобильного телефона, — рассказывает Александр Васильевич. — Они ничего не видят перед собой и ничего не слышат. Я решил наглядно продемонстрировать своим ученикам, как плачевно может закончиться невнимательность на дороге. По словам спасателя, его ученики с удовольствием приняли участие в представлении. — Мы стараемся регулярно готовить показательные уроки по основам безопасности жизнедеятельности, они заложены в наш учебный план, — говорит куратор направления «Музейная педагогика» Татьяна Захарова. — Наглядный материал лучше усваивается школьниками, им становится легче запомнить Правила дорожного движения. Надеюсь, наши ребята их никогда не будут нарушать.

Ольга Филиппова edit@vm.ru

Кстати

Столичным школьникам раздают новогодние светоотражающие значки в форме Деда Мороза. Пилотный проект стартовал на этой неделе по инициативе руководителя проекта «Безопасная столица» Ирины Святенко. Значки крепятся на одежду с помощью магнита. Их можно легко переместить на любое место куртки или рюкзака, чтобы светоотражающий элемент можно было заметить.



26 ноября 2016 года 12:43 Ученики Александра Лукьянчикова разыгрывают сценку «Поведение пешехода на переходе»

Правильная парта спасет осанку



НИКОЛАЙ ТАРАСОВ ДЕТСКИЙ ОРТОПЕД-ТРАВМАТОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

Наши дети много времени проводят в школе за партой, а возвращаясь домой, засиживаются допоздна у компьютера. Сам школьник обычно не обращает внимания на то, как он сидит. Это может привести к деформации позвоночника, что очень опасно и имеет серьезные последствия. Следующий этап развития болезни — сколиоз, который может даже требовать хирургического лечения. Чтобы избежать проблем со спиной, нужно соблюдать несколько простых правил.

Во-первых, важно правильно подобрать рабочую поверхность стола. Раньше в школах стояли парты с наклоном. Их задача была правильно сформировать осанку. Когда школьник сидел за такой партой, то держал спину ровно и симметрично, не смещая плечи вправо или влево. Сегодня же в большинстве школ стоят простые столы, и это не очень хорошо. Если стол плоский, то при письме у ребенка одно плечо находится выше другого, и он волея-неволей искривляет осанку. Я настоятельно рекомендую всем родителям, у которых дети уже учатся или только пойдут в школу, приобрести своему ребенку парту с наклоном. За ней ребенку будет сложно изменить положение

тела на неправильное, и он непроизвольно научится сидеть ровно. Я рекомендую школьникам делать уроки за такой партой вплоть до 11-го класса. Угол наклона парты может варьироваться в зависимости от роста ребенка и его удобства. Оптимальный уровень наклонной поверхности стола — 10–15 градусов. Во-вторых, не пренебрегайте физкультурой. Спорт должен обязательно присутствовать в жизни ребенка. Без активного движения никакие уловки в виде специальных парт или стульев не будут эффективны. Мышцы ребенка еще неокрепшие, они должны постоянно

находиться в тонусе. Что касается предпочтительных видов спорта, то здесь есть из чего выбрать. Подойдет все, что понравится ребенку: бег, прыжки, отжимания, гимнастика, хореография. Также я часто рекомендую детям проблемной спиной заниматься плаванием — это наилучший способ поддерживать правильную осанку. Если проблемы со спиной у ребенка уже начались, не откладывайте поход к врачу. В каждой поликлинике есть специалист — детский ортопед, который подберет вам необходимый комплекс лечебной физкультуры. На бытовом уровне родителям будет сложно подобрать его, а методист по ЛФК поможет разобраться и покажет, как правильно выполнять то или иное упражнение.

находиться в тонусе. Что касается предпочтительных видов спорта, то здесь есть из чего выбрать. Подойдет все, что понравится ребенку: бег, прыжки, отжимания, гимнастика, хореография. Также я часто рекомендую детям проблемной спиной заниматься плаванием — это наилучший способ поддерживать правильную осанку. Если проблемы со спиной у ребенка уже начались, не откладывайте поход к врачу. В каждой поликлинике есть специалист — детский ортопед, который подберет вам необходимый комплекс лечебной физкультуры. На бытовом уровне родителям будет сложно подобрать его, а методист по ЛФК поможет разобраться и покажет, как правильно выполнять то или иное упражнение.

Груз знаний может быть тяжелым

Правильно выбранный ранец соответствует росту и возрасту ребенка. Он должен весить не более 15 процентов от массы тела и не больше 12,5 килограмма

Важно не допускать перегрузки ранца

Вес должен быть равномерно распределен

Подгоняйте лямки так, чтобы рюкзак плотно прилегал к спине

Кладите в ранец только те вещи, которые действительно нужны

Книжки и прочие плоские предметы укладывайте параллельно спине

Самый тяжелый предмет должен располагаться внизу, ближе к спине

Школьный рюкзак имеет множество различных отделов. Это помогает распределять предметы равномерно и эффективно

Рюкзак должен быть оснащен широкими наплечниками и анатомической спинкой

Оборудован дополнительной парой ремней, которые помогают перенести вес с плеч на талию и бедра

Оснащен катафотами для безопасности при переходе дороги

Спина как образ знака вопроса



ОЛЬГА КУЗМИНА olga.kuzmina@vm.ru

Всего шесть килограммов. Это во вторник. В среду, когда больше дополнительных занятий, уже почти восемь. В пятницу — пять. С половиной. Еще ведь форма для физкультуры. Это вес нашего ранца — ранца шестиклассника. Брала не самый дешевый, с плотной «ортопедической» спинкой. Только и она при таком весе не спасает. Провожая глазами скорбную фигуру, что ползет, сгибаясь под грузом еще не полученных знаний по двору, бормочу про себя непечальные слова. Этот вес — немалый для ребенка. Но я не должна ему говорить об этом. Мужик? Пусть тащит. Мой дед, простой и много чего добившийся самостоятельно человек, бил меня кулаком между лопатками, стоило лишь на секунду расслабиться и спина согнулась. Для него прямая спина и правильная осанка были символами достоинства. «Как покажешь согнутые плечи — считай, все, проиграла!» — говорил он. И до своих двадцати с небольшим, до его смерти, я даже голову держала по-другому. Ей-богу, от прямой спины и ощущение было иным. Потом все кончилось — некому стало охаживать кулаком лопатки, и они мигом приняли форму гнутых крыльев. Иногда, выпрямляя по памяти

спину, я ощущаю то ушедшее состояние гордости и полета. Вот и детей своих я охаживала кулаком по лопаткам — вдалбливая ту науку, что сама освоила, увя, не до конца. До школы спину держали. Теперь — увя. «Верной дорогой к сколиозу идем, товарищи!» — напутствую я теперь младшего, понимаю, что в этой ситуации сделать не могу ничего. А учебники — красивые. Многие — на тяжелой, почти глянцевой бумаге. Огромного размера — особенно те, что по языкам. Много дополнительных рабочих тетрадей, справочников, еще чего-то там — и ведь все нужно, индивидуальное, не оставши дома. Махнуть рукой? Пусть тащит? Это явно не тот случай, тут речь идет не об облегчении нелегкой судьбы школьника, пусть напрягается — но по другим поводам. Но мы начали искать пути спасения. Кое-что — нашли. Договаривается с соседом по парте — таскают учебники через раз. Кое-что достали учебники для использования в классе — так и домашние сохраняются... Но все же остается вопрос, на который нет ответа. Ведь все эти дополнительные пособия, красочные, точно художественные альбомы, кто-то разрабатывал, рекомендовал, советовал. По всем предметам. А был ли кто-то, кто загрузил их разово в авоську и просто взвесил?!

Мнение журналистов может не совпадать с точкой зрения редакции «Вечерней Москвы»

УНИВЕРСИТЕТСКИЕ СУББОТЫ

Гибкая электроника и сфера ее влияния

17 декабря педагоги Национального исследовательского университета МИЭТ проведут лекцию «Гибкая электроника: от транзистора к «умной» одежде». Школьники смогут узнать о тенденциях в области разработки и создания устройств гибкой электроники для «интернета вещей», сенсорники и электроэнергетики. Лекторы расскажут, какие материалы используются для создания электроники будущего и почему. После занятия запланирована дискуссия. Начало в 12:00.

Понять одноклассника

Что такое нервная система и как она работает? В чем отличие нервной системы ребенка и взрослого? Как разбираться в нервной системе одноклассника? Об этом вы сможете узнать 17 декабря в Росийском национальном исследовательском медицинском университете имени Пирогова. Занятие объединит в себе познавательный материал и увлекательный вест.

Учимся оказывать первую помощь

Умение оказывать первую помощь — важный навык, который не раз пригодится в жизни. Вы удивитесь, но ход дальнейшего лечения, а порой даже жизнь человека зависит от того, насколько быстро и квалифицированно ему оказали первую помощь. На тематическом занятии в Росийском национальном университете дружны народов вы узнаете, как не растеряться и грамотно оказать первую помощь: что делать при ожогах, переломах, вывихах, как провести сердечно-легочную реанимацию. Лекция пройдет 17 декабря в 12:00.

с Еленой Джолос



Узнай, как работает «умный» дом

17 декабря в Национальном исследовательском университете МИЭТ школьники познакомят с принципами температурных измерений, температурных шкал, принятых в мире, а также с работой электронных термометров, преобразователей электрической энергии в тепловую и наоборот, интеллектуальных датчиков физических величин и других устройств. Педагоги объяснят, как работают системы учета энергоносителей в «умном» доме. Лекция «Энергосбережение в «умном» доме» начнется в 13:30.

Не все сказки — вымысел...

Наверное, каждый из нас слышал истории, читал фантастические книги или смотрел фильмы про вампиров. Существуют ли они на самом деле? 24 декабря в Росийском национальном исследовательском медицинском университете имени Пирогова попытаются разобраться, что же такое вампиры: мифические существа или реальные люди, страдающие редкой болезнью.

Климат тоже может меняться

В РУДН пройдет лекция «Глобальные изменения климата». Ученые в результате изучения материалов метеорологических наблюдений со всех районов земного шара установили, что климат не постоянен, а подвергается определенным изменениям: повышением среднемировой температуры, таянием ледников, возникающим наводнениям, тайфунам и ураганам... В чем же причины изменения климата и что ждет нашу планету в будущем? Узнаете на лекции 17 декабря.

Спорт нынче в моде. «Фитоняшки» заполнили спортивные залы: парни и девушки ставят рекорды по количеству селфи и скорости исполнения упражнений. Спортивная фигура, накаченные тела, спортивный стиль одежды — все это очень впечатляет, но только имеет ли отношение к спорту? Когда-то моя мама вместе со своими одноклассниками зимой раскатила то на лыжах,

РЕДАКТОР СТРАНИЦЫ



МАРГАРИТА ФИЛКОВА
ВЕДУЩИЙ РЕДАКТОР СТРАНИЦЫ ЮНКОРОВ

то на коньках, а летом — на велосипеде. Не умеет кататься на чем-либо было не в почете, да и таких знакомых у мамы вовсе не было. А что сейчас? Спортивные штаны от известного производителя, дорогие коньки, излишняя самоуверенность в глазах — и эдакое чудо выходит на лед. При этом нет ни изящества, ни грации. А лед надо чувствовать, «употать», коньком, скользить. Может, дело в уроках физкультуры, которые мне больше напоминали пытку? Свисток оглушал не меньше крика преподавателя. А ведь я люблю спорт. Но это заслуга мамы, которая приучала меня к нему. И это были не обязательные 45 минут три раза в неделю, а приятное, в первую очередь, и полезное занятие, которым можно заниматься как одной, так и в компании. Повод заняться спортом — не накануне внешне. Не даром говорят: в здоровом теле — здоровый дух! Занятия спортом успокаивают, поднимают настроение. Главное — ко всему подходить с умом и тренироваться с удовольствием, а не ради достижения внешнего эффекта, и уж точно не ради селфи.

Под зонтиком на лыжах



3 декабря 2016 года 11:10 Москвички Наталья Москвина (слева), Александра (в центре) и Варвара Бирюковы серьезно подготовились к необычному забегу в «Сокольниках»

НА СТАРТ В московском парке «Сокольники» открылась лыжная трасса для любой погоды. В честь этого события состоялся необычный забег, на котором побывала юнкор «ВМ».

При входе в «Сокольники» вижу двоих детей, которые явно куда-то спешат вместе со своей мамой. Выглядят они настолько колоритно, что прохожие начинают фотографировать их на телефон. В руках у ребят — большие и яркие зонты. Один мальчишка с накладными черными усам, другой и вовсе похож на праздничного торта. Это семья Николаевых, и спешат они на «ВсеЗОНТный забег».

Мы за две недели зарегистрировались на сайте и ждали этого события с нетерпением, — говорит мама мальчишки Ольга. На вопрос: «Готовы побеждать?» — отвечает: «Это вряд ли». Позже стало известно, что Николаевы победили в одной из номинаций. «ВсеЗОНТный забег» — это забавное соревнование для активных жителей города, желающих опробовать новую двухкилометровую лыжню, проложенную вдоль 2-го Лучевого просека. Участникам нужно было заранее украсить зонт любимыми предметами разных цветов. Кроме забега, в программе — парад лыжников, фотосессии, конкурсы, музыка и, конечно, призы за самый изысканный и стильный зонт. К проходу дистанции готовы почти 50 человек самого разного возраста. Самому младшему участнику, мальшке Варе, всего три года. Она пришла в парк с родителями и очень серьезно относится к соревнованию. — Всю дистанцию необходимо проходить классическим или

переменным ходом и ни в коем случае не коньковым, — объявляет ведущий гонки. После этих слов один из участников, Саша Деменев, расстроился. — Мне 13 лет, и я давно занимаюсь биатлоном, — говорит он. — Хочу свою будущую профессию связать со спортом, мне только это интересно. Поболеть за меня сегодня пришел мой друг Ваня, он не участвует, я лучше него катаюсь! — Да я этого боюсь сейчас. Вот вырасту и тебя перегоню! — говорит ребятам. Кстати, по итогам забега школьник Саша Деменев стал победителем в номинации «Самый спортивный».

ЕЛИЗАВЕТА МИТЮШИНА edit@vm.ru

Кстати

Всегодняя лыжная трасса укладывается по бразильской системе: сначала выпадают естественные осадки, далее 70 процентов трассы заполняют искусственным снегом, и сверху снова засыпаются естественные осадки. Поэтому называют эту трассу слоенным пирогом. А подготовили ее к зимнему сезону при помощи специальной техники: покрытие утрамбовывалось трактором, который используется на профессиональных склонах. Утолщенная подушка из натурального и искусственного снега позволяет кататься на лыжах при любых перепадах температуры.

Чувство полета гарантировано

Метель, мороз, все в снегу: машины, дороги, деревья, пешеходы, и тут мимо вас с радостным визгом проносится ребенок, прокатывается по сугробу и благополучно приезжает прямо в руки мамы. Так проводит свой день детвора на открытой в днях в парке «Музеон» тюбинговой горке. Она разделена на две части: для малышей и детей постарше. Отличаются они окончанием спуска и, разумеется, высотой. Однако почти все, даже самые маленькие карапузы предпочитают склон повыше. Заканчивается спуск въездом в сугроб, но не рыхлым — мокрым. Он искусственный, сделан так, чтобы ездок не вылетел далеко за пределы территории горки. Но при этом все без исключения получают огромную порцию адреналина и ощущение собственного героизма. Маленькая горка ничем особым не выделяется — таких в столице множество, почти в каждом дворе, и, соответственно, желающих с нее скатиться практически нет, разве что совсем уж маленькие дети с очень строгими мамами. В общем, если честно, по ощущениям, эту горку построили для тех, кому просто-напросто лень подниматься на более высокую.

— Здесь очень неплохо все сделано, — делится впечатлениями москвичка Анастасия Куляева. — Мы довольно часто бываем с дочкой на горках, и эта вполне может конкурировать со спуском в Крылатском и, возможно, даже с горкой в «Сокольниках», но в этом году мы там еще не были. И ребенку здесь очень нравится. Правда, Полина? — Ага, мне очень нравится кататься! — отвечает маленькая розовощекая девочка. В общем, это отличное место, чтобы подарить ребенку, младшему брату или сестренке несколько часов адреналинового отдыха, после которого они смогут почувствовать себя бесстрашными и счастливыми.

ЕГОР ГУДКОВ edit@vm.ru

Справка

Тюбинг — это зимний аттракцион, который любят не только дети, но и взрослые. Кататься с такой горки можно на мягких тубах — круглых надувных подушках разных размеров. Этот молодой вид активного зимнего отдыха становится все более популярным среди молодежи. Прокат тюбов в фирменных цветах парка «Музеон» организован под самими горками.



10 декабря 2016 года 13:10 Тюбинг становится все более популярным среди детей и подростков столицы

Стоит знать, как быть здоровым

Тема лекции для школьников, прошедшей в Росийском государственном социальном университете, — «Лечиться грамотно». Ребятам рассказали, от каких факторов зависит способность и скорость выздоровления, каковы стратегии семейного оздоровления, а также о вреде и пользе самолечения. В течение всей жизни мы приобретаем множество различных навыков, но главным — беречь здоровье — почему-то пренебрегаем. — Простуда, ОРВИ и ушью — это краткий перечень того, что безболезненно и без осложнений можно устранить в домашних условиях, следуя нехитрым, но очень важным рекомендациям, — говорит доктор медицинских наук профессор Илья Медведев. Как объяснил лектор, простуда включает в себя ряд заболеваний, вызванных переохлаждением организма. А возникает она потому, что при переохлаждении активизируются те вирусы и бактерии, которые сдерживает иммунитет. Если он не справляется, человек испытывает недомогание, у него начинаются кашель, насморк, иногда повышается температура.

— В этом случае лежите в кровати и побольше пейте, — советует профессор. — Если переусердствовать на ногах, возможны осложнения. А в этом случае уже нужно обращаться за помощью к врачам. Самолечением заниматься не стоит. Как объяснил лектор, обильное питье поможет разбавить токсины в крови, однако стоит избегать употребления чистой воды — она вымывает минеральные вещества из организма, который и так обезвожен. Избавиться от простуды помогут различные отвары: цветков сирени, цикория, листьев лопуха, стеблей одуванчика, корневичи осок, черной смородины, малины, ромашки. Аоткашля спасет питье отвара мяты перечной, полоскание заваренным эвкалиптом, тимьяном, кипарисом, сок черной редьки. — А дышать ими можно? — раздается робкий голос. — Даже нужно! — отвечает доктор и добавляет, что, к сожалению, дети не слишком любят ингаляции. Но все-таки чем болеть — лучше регулярно заниматься профилактикой, а значит, не пренебрегать спортом и прогулками на свежем воздухе.

ЕГОР ГОЛОВОРДКО edit@vm.ru

ЦИТАТА НОМЕРА

Автор цитаты этого номера — Константин Цзю, знаменитый российский боксер. Он трехкратный чемпион СССР, двукратный чемпион Европы и чемпион мира. А Всемирная боксерская ассоциация признала Цзю абсолютным чемпионом мира среди профессионалов. В 2011 году боксер был включен в Международный зал боксерской славы за огромный вклад в развитие спорта. Покинул большой спорт в 2005 году, Константин начал тренерскую карьеру. Он обучил таких боксеров, как Александр Поветкин, Денис Лебедев и Хабиб Аллахвердиев. Сейчас спортсмен активно занимается развитием детского спорта в России. Так, осенью этого года знаменитый спортсмен принял участие в открытии спортивной площадки в поселении Красная Пахра в Новой Москве. Боксер испытал новые перекладины, оценил тренажеры, несколько раз закинул биты в городки и, конечно, пообщался с детворой. — Я вырос в маленьком городке Свердловской области. Все, что у меня было, — это маленький зал, один мешок и огромное желание заниматься боксом. Сегодня созданы все условия, чтобы вы могли заниматься спортом, но только от вас зависит, как далеко вы пойдете, — сказал спортсмен.

ГЛЕБ БУГРОВ edit@vm.ru

Дружной компанией бежать веселее

Недавно в парке «Кузьминки» собрались молодые люди, сторонники бегового движения «Паркран». — Паркран — не просто забег, — рассказывает организатор Наталья Дулебенец. — Здесь люди находят своих единомышленников, приходят пообщаться. В нашем парке забеги проводятся по субботам в девять утра. Всех приглашаем! Спортсмены потихоньку подходят к месту встречи. Каждого прибывшего встречают доброжелательно, с улыбкой. — Я постоянно прихожу на забеги как волонтер, — рассказывает Светлана Киреева. — Это интересно, ты получаешь

массу впечатлений, а еще находишь новых друзей. Длина трассы пять километров, бежать приходится под ватными хлопьями повалившего с неба снега. — Кто бежит? Снова Герман первый? — перешептываются девушки-волонтеры. Но первым пришел Сергей Силин: победно падает на снег зеленая финишная лента. Вторым, отстав всего на три секунды, становится Герман Жаров. Спортсмены глубоко вдыхают зимний воздух, перепрыгивая с ноги на ногу. Забег заканчивается теплым чаем из термосов и зимними забавами.

АНАСТАСИЯ КАРЯКИНА edit@vm.ru



3 декабря 2016 года 09:50 Странники бегового движения «Паркран» уверены: в забегах главное не победа, а участие и хорошая компания

Мы продолжаем рубрику «Студент нашего города». Если это первый выпуск «Прессы в образовании», который попал к вам в руки, рассказываем: мы публикуем интервью с учащимися средних специальных и высших учебных заведений. Они говорят про увлечения и мечты, но самое главное — про выбор профессии.

Люблю подвижные игры

Наташа Мальцева — студентка Московского педагогического государственного университета, учится по направлению «Физическая культура и дополнительное образование». **Наташа, почему ты выбрала эту специальность?** С самого детства я мечтала стать учителем. А еще я занимаюсь чирлидингом. Совместить это можно на тренерской работе. И я решила связать свою жизнь одновременно и с педагогикой, и с физической культурой. **Какие предметы вы изучаете?** Мне нравится учиться. А самыми важными я считаю дисциплины «Теория и методика физической культуры», «Физическая антропология» и «Психолого-педагогический модуль». **Какой твой любимый предмет?** Мне очень нравится «Подвижные игры», где мы изучаем методы проведения игр для детей различного возраста, ну и играем, конечно же. Среди любимых детских игр что у детей, что у моих одногруппников — это «Прыжок за прыжком», где нужно перепрыгивать через скакалку на скорость, «Заяц без логова» — в нее играют две команды: охотников и зайцев. А еще ребятам очень нравится игра «Рывок за мячом», которая развивается у малышей быстроту реакции, координацию движений. **Ты уже была на педагогической практике?** Она начнется с февраля в детских садах, где мы будем проводить физкультминутки, уроки физкультуры, а также играть с малышами в подвижные развивающие игры. **Как думаешь, что самое главное в физической культуре и спорте?** Добросовестное отношение к тренировкам, а также желание совершенствовать себя.



СТУДЕНТ НАШЕГО ГОРОДА

Подготовила АНАСТАСИЯ БРУЙ edit@vm.ru