

Не ради славы, а пользы для

Белорусские Горки – в Европейской сети Всемирной организации здравоохранения «Здоровые города»

Горки стали первым населенным пунктом Беларуси, который удостоен такого почетного звания ВОЗ. Сертификат о вступлении в Европейскую сеть «Здоровые города» он получил в апреле 2016 года. Вполне логично задаться вопросом: город захотел заявить о себе в мире, прославиться? Когда ближе знакомишься с жизнью этого небольшого даже по белорусским меркам райцентра, то понимаешь: курс на приобщение к лучшим европейским стандартам здорового образа жизни здесь взят основательно и надолго. Это благородное устремление подкрепляется неустанной работой, в которой задействованы все – от вертикали власти, предприятий, общественных организаций до школ и детских садов.

Нестандартный подход

Понятие «Здоровый город» – не просто словесная субстанция, подразумевающая следующее: здесь не пьют, не курят, все делают по утрам зарядку и в итоге никто не болеет. Суть гораздо

шире. Подход Всемирной организации здравоохранения определяет здоровье не просто как отсутствие болезней, но как взаимосвязь физического, психического и социального его аспектов. Поэтому ВОЗ в ходе реализации модели «Здоровые города» стимулирует нововведения и различные изменения, объединяет усилия всего города для формирования более эффективной местной политики в отношении общественного здоровья, требует принятия политических решений, преобразований в области общественного здравоохранения, организует межведомственное сотрудничество в направлении улучшения здоровья жителей.

Образно говоря, ввязавшись в эту «авантюру», местные власти в первую очередь взваливают на себя огромную ношу по перестройке уклада всей жизни населенного пункта. Это тяжелая работа.

Впрочем, не все думают так. Собирая материал для статьи, я наткнулся на мнение одного «продвинутого» блогера, который и в этом благородном стремлении горецкого руководства узрел тайный умысел. Сообщив, что ежегодный взнос в ВОЗ от каждого «Здорового города» со-



ставляет 3500 долларов, он возмутился: «У меня вопрос: зачем городу принимать участие в таких проектах, на которые нет бюджетных денег, и их ежегодно надо выклянчивать у людей? А ведь ВОЗ никого не спонсирует деньгами. Их задача только дать рекомендации, как изменить те или иные условия в городе для улучшения здоровья его жителей. И все полученные рекомендации надо выполнять за счет бюджета региона». Также этого радателя за экономию народных денег беспокоит следующее пожелание ВОЗ: «Город обеспечивает участие мэра (или другого выборного главы города) во всех совещаниях мэров». И он в очередной раз возмутился: «Так что еще и поездки мэра надо городу оплачивать...»

Естественно, мой первый вопрос к местной власти касался этого, на первый взгляд, «здорового» мнения. Заместитель председателя Горецкого райисполкома Сергей Прудников такому подходу не удивился:

– Да, мы знакомы с этими рассуждениями. Начну с последнего – о поездках. За четыре года нашего участия в проекте мы воспользовались такими командировками всего лишь два раза – съездили в Ригу и в Москву. В первой столице, кроме непосредственного участия в мероприятиях по линии проекта «Здоровые города», изучали и опыт организации развития туристической индустрии. Хочу заметить, что привезли много интересных наработок, которые начали внедрять у себя. Ну, а Москва тоже представляла двойной интерес, так как самые тесные экономические связи у Беларуси именно с Россией. Почему бы и Горкам не иметь там свой интерес? Кстати, движение «Здоровый город» набирает силу в регионах нашей восточной соседки. Российскую ассоциацию «Здоровые города, районы и поселки» возглавляет кандидат в мастера спорта по хоккею губернатор Вологодской области Олег Кувшинников. И в этом регионе одна из самых низких среди населения Российской Федерации заболеваемость. Россияне также с удовольствием делятся своими наработками.



▲ Заместитель
председателя
Горецкого
райисполкома
С. Прудников

– А как родилась сама идея участия в европейском проекте?

– Начну с вопроса: что самое ценное в жизни человека? Конечно же, здоровье. Расхожее выражение, что его не купишь, имеет, наверное, самый прочный фундамент, который не разрушить никакими иными сентенциями. Исходя из этого, мы и начали работу по присоединению Горок к проекту Всемирной организации здравоохранения «Здоровые города». Нет сомнений, что безответственность, безхозяйственность, коррупция пускают свои корни там, где все это допускают сами руководители. Мне по душе пословица – «Добрый пример лучше ста слов». Потому, считаю, власти нужно всегда показывать свой хороший пример. Чтобы какое-либо дело двигалось лучше – придумать что-то нестандартное. Однажды мы предложили провести на площади общегородскую зарядку. И знаете, люди не посчитали это неким пиаром, а охотно присоединились.

Как отметил заместитель председателя райисполкома, важнейший фактор, от которого в решающей степени зависит здоровье и благополучие человека, – правильное питание. Сегодня есть потребитель, уделяющий значительное внимание своему здоровью и образу питания, и, с другой стороны, производитель, имеющий возможность выпуска таких продуктов. Такое пони-

мание ситуации в рамках реализации проекта активно поддерживают предприятия города. Так, на базе ОАО «Молочные горки» на линию производства поставлены напитки кисломолочные и молоко Ехронента, обогащенные сывороточным белком, производятся диетические и обогащенные хлебобулочные и кондитерские изделия, освоен выпуск продуктов с повышенными биологическими качествами, реализуется программа «ЭКОовощи» по выращиванию экологически чистой продукции для питания детей в учебно-воспитательных учреждениях города и др. Сергей Прудников также рассказал, что в городе большое внимание уделяется вопросам улучшения качества питания работающего населения. В организациях с численностью более 200 человек имеются столовые или оборудованы комнаты приема пищи.

Доминанта жизни

Любая больница, поликлиника – не те заведения, которые хочется посещать по своей воле. Однако именно они – своеобразный термометр, показывающий градус здоровья того или иного населенного пункта. Находясь в Горках и руководствуясь этим принципом, мы и посетили местную поликлинику. Первое,

что бросилось в глаза, – не слишком большой наплыв посетителей. Но заведующая поликлиникой Татьяна Берестова честно призналась: «Сейчас середина дня и потому у нас спокойнее. Утром было иначе. И не оттого, что приходили лишь заболевшие. В последнее время люди все больше задумываются о профилактике болезней и не ленятся лишний раз пройти медицинский осмотр».

Заместитель главврача Горецкой центральной больницы по поликлинической работе Татьяна Коробкина также сделала акцент на этом:

– Совместными усилиями всех заинтересованных служб и ведомств, администраций организаций и предприятий обеспечивается широкое вовлечение населения и общественных организаций в формирование здорового образа жизни. Активно ведем профилактику социально значимых заболеваний, в частности сердечно-сосудистых. Разработаны «Паспорта здоровья» для 24 предприятий и организаций, в которых отражаются основные профессиональные факторы риска, особое внимание также обращено на профилактику, дабы предупредить заболевание.

По словам Т. Коробкиной, очень важна работа педиатрической службы по формированию здорового образа жизни у детей и подростков. Ведь понятие о правильных и неправильных привычках формируется с детства. К слову, профилактикой социально значимых заболеваний охвачены все детские дошкольные учреждения, школы, а также сельхозакадемия и педколледж. Ежегодно проводятся мероприятия в рамках Дней здоровья.

– В нашем деле все средства хороши, – продолжает рассказ заместитель главврача. – Даже и не совсем традиционные. Приведу конкретный пример: организовали в поликлинике молельную комнату. Так вот, беременным пациенткам, которые решили сделать аборт, мы советуем ее посетить. И что вы думаете – после походов туда 16 женщин за два последних года отказались от мысли избавиться от будущего ребенка.

▼ В молельной комнате Горецкой поликлиники





– Каково, на Ваш взгляд, влияние семьи на формирование здорового образа жизни?

– Разумеется, работы только лишь медицины, а также заинтересованных структур и ведомств в этом деле абсолютно недостаточно. Все основные ценности, в том числе и традиции, привычки в отношении здоровья формируются в семье. Если мама и папа занимаются физкультурой, катаются на коньках, лыжах, плавают, то и дети будут стремиться быть похожими на них. В нашем городе созданы достаточно хорошие условия для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни. Необходимо просто начать заниматься физкультурой и соблюдать элементарные правила невредных привычек. Ведь все хорошо знают, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Безусловно, большую роль в движении к будущему здоровью играет школа...

После этих слов возникло желание побывать в школе. Директор и заместитель директора по воспитательной работе СПШ № 2 Владимир Лебедев и Вера Дрыго с удовольствием рассказали о том арсенале средств, которые они используют в важнейшем деле – воспитании у ребят потребности заботиться о своем здоровье.

– Известный всему миру педагог Сухомлинский сказал: «От жизнерадостности, бодрости детей зависит их



◀ Заместитель главного врача Горецкой центральной больницы по поликлинической работе Т. Коробкина с пациенткой

▲ На приеме в поликлинике

духовная жизнь, мировоззрение, ответственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, – подчеркивает Владимир Лебедев. – Здоровый человек – это счастливый человек. И мы стремимся, чтобы это изречение как можно раньше было осознано ребенком. Работа в этом направлении ведется с первого класса.

Как рассказали руководители, в школе успешно реализуется программа «Здоровье и дети». Ее мероприятия представляют собой комплекс организационных и методических мероприятий, творческих конкурсов, призванных обеспечить решение основных задач в области здорового образа жизни, безопасности и вос-

▼ Медсестра Е. Чупракова проводит процедуры





▲ Заместитель директора СШ № 2 В. Дрыго возле стенда «Школа – территория здоровья»

питания детей и подростков. Серьезное внимание уделяется обеспечению высокой работоспособности учащихся и одновременно снижению нагрузок, связанных с напряженным образовательным процессом. Большое значение придают и качеству питания детей.

Уроки физической культуры и здоровья проходят с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Очень важно, что школьники задействованы в спортивных мероприятиях и во время каникул – этому способствует организация оздоровительных лагерей. В СШ № 2 даже такие казались бы далекие от темы

▼ На уроке физкультуры

► В школьной столовой



здорового образа жизни виды искусства, как пение, рисование, лепка, театр, «приспособили» для понимания его положительной роли.

– Педагогический коллектив школы работает по принципу: не навязывать, не принуждать учащихся соблюдать здоровый образ жизни, а помочь детям сделать осознанный самостоятельный выбор в этом направлении, воспитать в себе такую потребность на всю жизнь, – говорит директор учебного заведения Владимир Лебедев.

В рамках реализации проекта «Здоровая школа» здесь оформлен лист здоровья в классном журнале, открыты факультативные занятия «По ступенькам правил здорового питания», «Час здоровья и спорта», объединения по интересам «Семейный мяч», «Волейбольное движение», «Меткий стрелок», «Планета аэробики». Ежемесячно проводится День здоровья совместно с родительской общественностью, педагогическими работниками.

Кстати, некоторые выпускники школы связали свою жизнь с профессиями, связанными со здравоохранением. Это Иван Юрченко, Виктория Яковенко, Виктория Грекова, Дарья Пирожник, Ярослав Турков и другие.

Если говорить о количестве молодежи, то по этому показателю среди подобных райцентров Горки – лидер в Беларуси.



Такой статус городу обеспечивает наличие крупного учебного заведения с почти 180-летней историей – Белорусской государственной сельскохозяйственной академии. Здесь обучаются более 12 тыс. студентов.

Фактически БГСХА – это город в городе: 64 гектара земли, 16 учебных корпусов, 14 общежитий, 13 факультетов. Сюда стремятся поступить не только потому, что можно получить востребованную в различных отраслях народного хозяйства профессию, но и из соображений престижности вуза. Ведь его окончили Президент Республики Беларусь А. Лукашенко, вице-премьеры М. Русый и А. Калинин, председатель Президиума Национальной академии наук В. Гусаков, министр сельского хозяйства и продовольствия Л. Заяц, белорусские послы и другие VIP-персоны.

Сельхозакадемия не осталась в стороне от проекта «Горки – здоровый город». В его реализации принимает участие популярный клуб здорового образа жизни «Оптималист», в котором реализуются программы «Инструктор-общественник по ЗОЖ», «Шаг навстречу», «Помоги себе сам». На базе клуба совместно с кафедрой физвоспитания и спорта организовано изучение студентами первого курса всех факультетов спецкурса «Валеология», предлагающего интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека.

Характерная деталь: во время посещения студгородка мы не встретили ни одного курящего молодого человека. Объяснение в ректорате было простым и понятным – вся территория студенческого городка объявлена свободной от курения.

Анализ и действия

В целях получения райцентром сертификата «Здоровый город» в соответствии с рекомендациями ВОЗ Белорусским Обществом Красного Креста в сотрудничестве с органами местной власти в период с мая 2014 по январь 2015 года в городе на основе опроса местного насе-

ления было проведено социологическое исследование «Здоровье и образ жизни». Что оно показало? Большинство респондентов оценили свой образ жизни как здоровый. Были выявлены определенные различия в самооценках здоровья в зависимости от пола и возраста опрошенных. Так, школьники и студенты (49,5 %) выше оценивали состояние своего здоровья, чем взрослые респонденты (43 %). Мужчины были более оптимистичны, чем женщины. Все опрошенные считали, что если человек будет заниматься спортом, поддерживать в себе позитивное отношение к жизни и избегать вредных привычек, то он сможет сохранить и укрепить свое здоровье.

Как самые распространенные препятствия для занятий спортом были названы: недостаток времени и лень у людей более молодых, проблемы со здоровьем – у горожан пожилого возраста. Среди молодежи также был популярен такой фактор, как отсутствие единомышленников. Взрослые (40 %) и школьники (65 %) хотели бы в ближайшем будущем повысить свой уровень физической активности. При этом желающих среди женщин оказалось больше, чем среди мужчин, а также среди школьников.

Опрос показал, что более 30 % (47 % мужчин, 14 % женщин) взрослого населения города Горки курят, причем каждый пятый из них – постоянно. Из учеников 85 % никогда не курили. Выяснилось, что 70 % курящих хотели бы бросить курение, и 40 % из них хотят сделать это в ближайшее время, причем женщины в большей степени намерены бросить курить, чем мужчины. Мотивация, сила воли и личное намерение являются главными факторами, которые влияют на решение респондентов бросить курить.

По данным опроса, около 60 % взрослого населения (процент мужчин выше, чем женщин) и 66,6 % школьников оценили свое питание как здоровое, при этом среди школьников чаще наблюдается употребление фаст-фуда и сладостей. А 22,5 % взрослых и 15,7 % школьников хотели бы изменить свое питание.

Как выяснилось в ходе опроса, жители Горок в целом удовлетворены условиями, созданными в городе, например, для занятий физической культурой и спортом. Вместе с тем, чтобы шире распространить нормы здорового образа жизни среди жителей города, 13,4 % взрослых отметили необходимость «мотивации людей на изменение отношения к здоровью, питанию, физической активности». Школьники же решили, что делу поможет «наличие спортивной инфраструктуры, ее доступность, запрет на алкоголь и курение».

На основе этих данных и была продолжена направленная на получение почетного статуса «Здоровый город» дальнейшая работа. Она получилась, как и требует Всемирная организация здравоохранения, многогранной.

Первое. Обучение здоровью – комплексная просветительная, обучающая и воспитательная деятельность всех заинтересованных субъектов, направленная на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни отдельных людей и общества в целом. Информация должна быть подкреплена личной заинтересованностью, что особенно важно в отношении молодежи, находящейся в зоне риска.

Второе. Эффективные меры по снижению распространения курения, потребления алкоголя, наркотиков и наркотических средств. Успешность данного направления напрямую зависит от степени заинтересованности людей в собственном здоровье.

Третье. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физкультурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления. Речь идет о борьбе с гиподинамией всеми доступными средствами, включая уроки физкультуры в школе, физкультпаузы на производстве, утреннюю гимнастику, пешие прогулки, походы и другие формы, приемлемые для массового использования. Сельские и школьные стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие

спортивные сооружения могут стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры.

И самое главное – людям дали понимание того, что они сами несут ответственность за свое здоровье, и по возможности предоставили ресурсы и альтернативу для самореализации в этом направлении. Во время всех мероприятий подчеркивалось: здоровый образ жизни должен стать легким выбором, чтобы каждый человек смог понять, насколько это важно.

Главный врач Горецкого районного центра гигиены и эпидемиологии Раиса Прудникова рассказала, что в апреле 2016 года силами этой службы было проведено очередное исследование «Оценка эффективности проводимых мероприятий в рамках проекта «Горки – здоровый город».

– Согласно его результатам, абсолютное большинство респондентов уверено, что вести здоровый образ жизни престижно, однако менее половины опрошенных считают свой образ жизни здоровым. Вместе с тем за последний год на 3 % возросло количество тех, кто придерживается принципов ЗОЖ, – говорит руководитель РЦГиЭ. – Молодежь и пожилые люди оценивают свой образ жизни как «здоровый» чаще, чем люди среднего возраста. Согласно самооценкам здоровья, 32,3 % респондентов назвали свое самочувствие хорошим, 61,1 % – удовлетворительным, 3,2 % жалуются на плохое здоровье, остальные затруднились дать оценку. И что интересно – несмотря на доказанное влияние образа жизни на самочувствие, только 16,8 % респондентов на вопрос «Что ухудшает состояние Вашего здоровья?» выбрали вариант ответа: «Собственное поведение».

Центр гигиены и эпидемиологии является координирующим звеном по выполнению всех требований ВОЗ. Здесь из различных собранных данных и сведений складывается общая городская картина здоровья. Раиса Прудникова подчеркивает, что за период реализации проекта «Горки – здоровый город» рей-

тинг здоровья занял самое высокое место из 22 жизненных ценностей – 86,9 % жителей поставили его на первое место. Более ответственно стали относиться к своему здоровью 44,1 % населения. Увеличилась доля людей, следящих за своим весом – с 22,4 до 30,6 %, психическим состоянием – с 16,1 до 20,4, предпочитающих активный отдых на свежем воздухе – с 38,3 до 58,6 %.

Движение – это жизнь, а двигательная активность, соответственно, одно из направлений профилактики инфекционных заболеваний. Это хорошо понимают активисты инициативных групп «Новошаг», «Максимум», «Начнем с себя», которые занимаются привлечением населения к физической активности. На территории города создана соответствующая материальная база для организации физической активности всех возрастных групп населения. Это и детские игровые площадки в микрорайонах, физкультурные площадки, стадионы учреждений воспитания и образования. Спортивные залы общеобразовательных школ после окончания учебного процесса доступны для бесплатного посещения родителей с детьми.

Действуют и более масштабные спортивные объекты различного профиля: конноспортивная школа, плавательные бассейны, фитнес-клубы, тренажерные залы, теннисный корт. К услугам горожан ледовая арена – по вечерам здесь осуществляется массовое катание, в другое время проводятся тренировки любительских команд по хоккею с шайбой (на платной основе), работают спортивный и тренажерный залы.

Коллективы предприятий, организаций, учреждений принимают активное участие в различных спортивных соревнованиях, областных и районных спартакиадах.

– На приобщение к здоровому образу жизни у нас в Горках нацелены не только дети и молодежь, – отметила Раиса Прудникова. – Культура здоровья должна сопровождать человека на всех этапах жизни, в том числе и в пожилом возрасте. Для этого нашим учреждением созданы



▲ Работники Горецкого районного центра гигиены и эпидемиологии (слева направо) Т. Ходоренко, Н. Астапович и О. Щука обсуждают план работы

кружки для граждан пожилого возраста «Аквааэробика», «Фитнес для пожилых», «Танцуйте с нами», «Здоровье», а для людей с ограниченными физическими возможностями организованы занятия в бассейне БГСХА, работает кружок «Час здоровья».

Общаясь с представителями разных структур Горецкого района, приходишь к выводу, что звание «Горки – здоровый город» не спрятано за ворохом бумажных отчетов. Здесь целенаправленно работают над тем, чтобы город не просто подтверждал приобретенный статус в будущем, но и в действительности с каждым годом все больше улучшал показатели здоровья своих жителей. Такое стремление и у местной власти, и у самих горожан. Можно сказать, все заинтересованы в том, чтобы в Горках жилось здорово.

Сегодня в наших городах нередко можно увидеть вывеску «Моя любимая аптека». Название явно неудачное. Но оно натолкнуло на мысль: когда повсюду у нас будет главенствующим оптимистический лозунг «Любимый образ жизни – здоровый!», когда здоровых городов, таких как Горки, в стране станет больше, только тогда мы сможем говорить о достигнутом благополучии и процветании нашей родной Беларуси.

Виктор ЛОВГАЧ
Минск – Горки – Минск ▮