



Газета Муниципального Совета Муниципального образования № 54 Санкт-Петербурга



ЛЕТО, ТРУД И ОТДЫХ



Весь учебный год я думала, как провести свои летние каникулы. Ехать мне куда не хотелось, и я решила, что этим летом надо найти себе работу. После окончания учебного года я со своими одноклассницами заинтересовалась в Муниципальном образовании № 54 насчёт работы в летний период. Нам предложили трудиться в молодёжном трудовом отряде, и мы согласились.



саждений, развозили землю по газонам возле подъездов домов округа, помогали ухаживать за «Сиреневым садиком», выполняли другие работы — одним словом, занялись благоустройством территории округа.

После работы для нас организовываются культурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия. В июне на проспекте Обуховской Обороны, перед зданием Администрации Невского района был проведён праздник в честь открытия трудового лета. В этот будничнейший день праздни-



В начале июня я с одноклассницами — Боровковой Полиной и Тимофеевой Настей — приступила к работе: красили газонные ограждения, пропалывали сорняки на клумбах, убирали детские и спортивные площадки, производили инвентаризацию зелёных на-

нику благоприятствовала даже погода — солнце и ни единой тучки на небе. Было очень много игр, особенно мне понравилось перетягивание каната. А в конце месяца мы ездили на Крестовский остров для участия в параде трудовых отрядов города. После на-

путственного слова Губернатора Санкт-Петербурга Георгия Сергеевича Полтавченко мы участвовали в конкурсах и катались на аттракционах.

Со мной работает много хороших ребят, с которыми я подружилась. Трудясь в компании единомышленников, чувствуешь значимость того, что ты делаешь. Отличное настроение, веселье и смех скрашивают рабочие будни, и я, хотя работаю ещё не очень долго, уже мечтаю о том, чтобы моя будущая работа была похожа на эту. Нельзя не упомянуть и о руководителях трудового отряда — Котенкове Сергее Витальевиче и Петровчук Алёне Николаевне. Благодаря им образовался такой замечательный коллектив и созданы благоприятные условия работы. Они не только контроли-

руют нашу деятельность, но и помогают разобраться в жизненных проблемах, учат выполнять ту или иную работу своим примером. Все ребята относятся к ним с уважением и благодарностью.

Мне нравится работать в трудовом отряде, потому что можно с пользой провести время и заработать свои карманные деньги. Я, например, хочу их потратить на курсы по биологии и на некоторые полезные вещи, которые раньше не могла себе купить.

Я хорошо провожу свои каникулы и совершенно не жалею, что этим летом куда-то не поехала.

Мусс Виктория,
член трудового отряда



МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА

Слёт на все сто!!!

Наш туристский слёт прошел с 24 по 26 июня 2013 года на турбазе «Лена», в поселке Лосево Ленинградской области.



В ИТОГЕ ПОБЕДИТЕЛЯМИ ОКАЗАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ РЕБЯТА:

**ориентирование — Проскура Артем;
«висячие сады» — Надворный Илья;
туристическая полоса препятствий —
Яров Максим;
скалодром — Осипова Кира;
рафтинг — Крымский Иван.**



В нём приняли участие 20 подростков округа. Мы очень весело и интересно провели время.

В программу слёта входило пять видов соревнований: ориентирование, «висячие сады», туристическая полоса препятствий, скалодром, рафтинг (преодоление Лосевского порога на рафте) и др.

Во всех пяти видах программы определялся победитель.

Мы проживали в палаточном лагере, само-

стоятельно организовывали быт, пилили и кололи дрова и готовили себе еду на костре. В вечернее время играли футбол и волейбол, сидели у костра. Мы очень хорошо провели время, смогли отвлечься от трудовых будней, как следует отдохнуть, набраться положительных эмоций и ещё больше сдружиться.

**Участник туристического слета
Киселев Алексей**

Как воспитать маленького гражданина нашего города



Социальное воспитание — это процесс, во время которого ребёнок усваивает ценности, традиции, культуру общества, в котором ему предстоит жить.

Играя, занимаясь, общаясь со взрослыми и сверстниками, он учится жить рядом с другими, учитывая их интересы, правила и нормы поведения в обществе. Как правило, социализация осуществляется в семье, которая является основным проводником знаний, ценностей, отношений, ролей и обычаев от поколения к поколению. Процесс социокультурного развития ребёнка дошкольного возраста начинается с вхождения в ближайшую культуру, воплощением которой является и ближайшее окружение ребёнка.

Ближайшим окружением для наших детей является наш Невский район, который представляет собой «культурный организм», и знакомство с ним предполагает погружение в его культуру, постижение духовных ценностей граждан, которые запечатлены в памятниках культурного наследия нашего района и его современном облике. Начиная со старшей груп-

пы, дети знакомятся с историей района и его достопримечательностями. Маленькие горожане с воспитателями часто посещают с тематическими экскурсиями Колледж Традиционной культуры, знакомятся с народными промыслами, росписью фарфора, посещают кузницу. Традицией стало посещение «Блокадной комнаты» колледжа, где представлен интерьер комнаты блокадного времени, и возложение цветов к памятнику «Журавли» в памятные дни. Мы также рекомендуем родителям с детьми в выходные дни посещать и другие достопримечательности нашего района: Церковь Св. Троицы («Кулич и пасха», 1780-е гг., арх. Н. Львов); парк «Куракина дача», причал речного вокзала, музей «Невская застава», Музей Императорского фарфорового завода и др.

Невская застава — родина отечественного фарфора, который был создан другом М. В. Ломоносова, замечательным русским ученым Д. И. Виноградовым на Невской порцелиновой мануфактуре, основанной в 1744 году. В 1765 году она была переименована в Император-

ский фарфоровый завод. Сегодня это ЗАО «Ломоносовский фарфоровый завод».

Первая в России механическая бумажно-прядельная фабрика была открыта в селе Александровском в 1798 году. В 1805 году здесь установлено первая в российском ткацком производстве паровая машина, а в 1808 году появился первый в России механический ткацкий станок. В 1863 году территорию мануфактуры отделили морскому ведомству для строительства Обуховского сталелитейного завода, который своими пушками вооружил 95 процентов военно-морского флота.

Первой в России стала производить бумагу при помощи парового двигателя **Фабрика братьев Варгуниных**, основанная в 1839 году. Она первой получила медаль на Лондонской выставке в 1851 году. А в 1874 году здесь впервые было освоено производство бумаги из соломы. Се-

годня это ОАО «Фирма «Бумага».

Первый в России передвижной подъёмный кран был изготовлен в 1838 году на Александровском механическом заводе.

В 1830 году **с верфи Александровского завода было спущено** большое по тому времени **судно «Нева» грузоподъёмностью 250 тонн** с двумя паровыми машинами и колесным двигателем. В 1845 году здесь сооружен первый отечественный паровоз. Умельцы литейного дела создали для украшения нашего города удивительные творения: колесницу Победы на арке Главного штаба, Московские и Нарвские Триумфальные ворота, Колесницу Аполлона на фронтоне Александринского театра, Египетские ворота в Пушкине, решетку Смольного и много других уникальных изделий. Сегодня это ОАО «Пролетарский завод».

Первые в России тракторы были выпущены в 1919 году

МЫ, ЖИТЕЛИ НЕВСКОГО РАЙОНА, МОЖЕМ ПО ПРАВУ ГОРДИТЬСЯ СВОЕЙ МАЛОЙ РОДИНОЙ!



на Обуховском заводе. В 1923 году тут создают первый советский авиамотор. Сегодня это Федеральное государственное унитарное предприятие «Обуховский завод».

Без преувеличения, жители любят свой район и многое делают для того, чтобы он стал краше, чтобы в нём было приятно жить. Люди стараются, поэтому необходимо всё, что сделано их руками, беречь, сохранять так, как это делали те, кто жил до нас, ведь во многом благодаря им сохранились многие памятники и другие достопримечательности.

Дети — это тоже жители родного города, они пока не могут делать что-то значительное для него, но зато могут помогать взрослым поддерживать порядок в городе, например, не сорить, не ломать деревья, кусты, а наоборот, ухаживать за ними. Необходимо всё время напоминать ребятам, что они жители своего города, поэтому то, что они делают на участке детского сада (поддерживают чистоту, ухаживают за цветами на клумбах и т.д.), тоже украшает наш город. А какими станут маленькие горожане, зависит от нас, взрослых. Мы должны подавать им пример бережного отношения к месту, где мы живём, к своему району и нашему прекрасному городу Санкт-Петербургу.

**С любовью к родным местам,
ПАЗГАЛЕВА
Ольга Георгиевна,
воспитатель ГБДОУ № 110
Невского района**

ДРУЖБА КРЕПКАЯ НАМ НУЖНА!

Прошедший учебный год прошёл в тесном взаимодействии и сотрудничестве между школой № 350 и садами микрорайона.



В настоящее время перед школой встал важная задача взаимодействия (партнёрства) педагогического коллектива с педагогами-воспитателями дошкольных образовательных учреждений. Любое направление в педагогическом партнёрстве направлено на создание успешного ученика, на подготовку ребят к взрослой жизни, обеспечение им грамотного и разнообразного преподавания наук, воспитание их умов и сердец — одним словом, всестороннюю подготовку будущего гражданина России к взрослой жизни.

Первым шагом на пути взаимодействия стало посещение в ноябре воспитателями открытых уроков в школе (1-2 классы). Воспитатели, которые обучали детей в саду, смогли увидеть, каких результатов достигли их воспитанники в школе за 1-2 года обучения. Все единогласно отметили большую динамику в развитии детей, в качестве приобретенных знаний

за короткий период обучения (1 класс).

Во взаимодействии нашло отражение и посещение воспитанниками садов нашей школы. Было проведено 2 экскурсии по школе: обзорная и посещение школьного музея. Кроме того, мы пригласили дошколят на «Весёлые старты», которые проводили учащиеся начальной школы.

В феврале совместными силами первого и четвёртого классов был подготовлен и проведен концерт-презентация для де-

тей и родителей будущих первоклассников.

Хочется отметить завершающий этап сотрудничества в 2012-2013 учебном году — это игра по станциям «В гостях у Светофора» для подготовительных групп ГБДОУ № 11, 110, 27.

Мероприятия, проведенные нашей школой для садов микрорайона, получили высокую оценку всех участников сотрудничества. А самое главное, дети узнали о нашей школе много нового, интересного.

Хочется выразить благодарность всем, кто помог в сотрудничестве между садами и школой. Надеемся на новые встречи в следующем учебном году!

**Председатель
МО начальных классов
ГБОУ № 350
Тарасевич Е.В.**

**Воспитатель ГПД
4 класса
ГБОУ № 350
Романова Е.В.**



В июле отметила свой юбилей депутат Муниципального Совета МО № 54



Яценкова Светлана Викторовна возглавляет Городскую поликлинику № 8 с 2003 года

Окончив Ленинградский Санитарно-Гигиенический медицинский институт в 1987 году, Светлана Викторовна работала врачом скорой помощи. В августе 2003 была назначена главным врачом поликлиники № 8.

Возглавляя Санкт-Петербургское Государственное Бюджетное Учреждение Здравоохранения «Городская поликлиника № 8», Светлана Викторовна постоянно совершенствует и улучшает работу в поликлинике. Она всегда поддерживает сотрудников, которые совершенствуют свои знания и стремятся постигнуть новые методики лечения пациентов. Чтобы поликлиника работала эффективнее, Светлана Викторовна организует встречи с населением, посещает заседания общественного совета при поликлинике, помогает организовывать праздничные мероприятия ко Дню Снятия Блокады, Дню Победы, регулярно организует день открытых дверей.

Светлана Викторовна постоянно совершенствует свои знания (участвует в конференциях, является участником первого национального съезда врачей РФ), изучает и обеспечивает введение современных методов лечения и обследования в поликлинике.

За самоотверженный, многолетний, добросовестный труд имеет много благодарностей.

За значительный вклад в развитие поликлиники награждена медалью «В память 300-летия Санкт-Петербурга».

Светлана Викторовна является депутатом МС МО №54 трех созывов, возглавляет комиссию по социальным вопросам. Занесена в Книгу Почета МО №54.

Депутаты Муниципального Совета и сотрудники Муниципального образования поздравляют Светлану Викторовну с юбилеем и желают здоровья, оптимизма, благополучия и успешной работы на благо жителей нашего округа!



И СНОВА О ЗДОРОВЬЕ

«Чтоб долго жить — так надобно здоровье!»

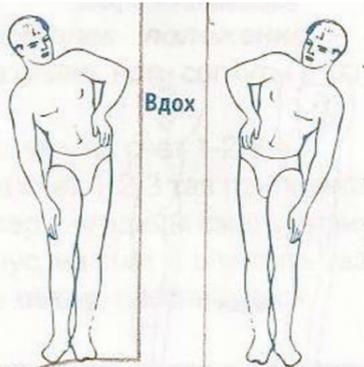
Продолжаем публикацию статьи Ю. П. Ефимова «Чтоб долго жить – так надобно здоровье!»
Начало в № 10 (136) октябрь-ноябрь 2012 г., № 12 (138) декабрь 2012 г., № 03 (141) март-апрель 2013 г.

НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА В СТОРОНЫ

(упражнение 6)

Так называемый «Насос».

Исходное положение: стойка, руки вниз, ноги на ширине плеч. На счёт «И» наклоняем туловище влево, тянем шею влево, левой рукой скользим по левой ноге до уровня колена, правой рукой скользим к подъёмке. На счёт «Раз» («Два», «Три» и т. д.) делаем такой же наклон в правую сторону. И так повторяем 10 раз.



Дыхание следующее: наклоняясь в сторону, делаем выдох, выпрямляясь — вдох.

При этом упражнении развиваем суставы рук и позвоночника.

Закончив упражнение, делаем 2-3 свободных вдоха и выдоха и переходим к выполнению следующего упражнения.

НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД

(упражнение 8)

Исходное положение: стойка, ноги на ширине плеч. На счёт «И» слегка прогибаемся в спине, поднимаем руки в стороны и делаем вдох.

На счёт «Раз» (далее «Два», «Три» и т. д.) делаем наклон вперёд и стараемся достать пол руками. Ноги прямые, в коленях не сгибаем.

Дышим следующим образом: при наклонах — выдох, при выпрямлении — вдох.

Повторяем это упражнение 10 раз. Если же вы с первого раза не достали до пола, не огорчайтесь. С каждым последующим разом у вас будут получаться наклоны всё ниже и ниже, потом вы достигнете желаемого результата, так как мышцы позвоночника и межпозвоночные связки будут постепенно растягиваться и становиться сильнее.

По окончании упражнения не забываем делать 2-3 спокойных вдоха и выдоха, чтобы выровнять ритм дыхания.

«ПЕРЕКАТ» С НОСКОВ СТОП НА ПЯТКИ

(упражнение 10)

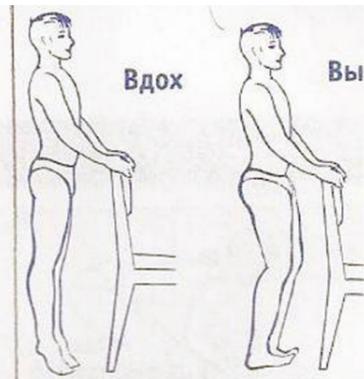
Упражнение простое по выполнению, но требующее добросовестного к нему отношения.

Исходное положение: руки опущены вниз, также можно использовать опору (как в предыдущем упражнении), стопы параллельны.

На счёт «И» максимально поднимаемся на носки. Дыхание при этом произвольное. На счёт «Раз» («Два», «Три» и т. д.) перекатываем вес тела на пятки, поднимая носки максимально вверх и слегка отводя зад назад. Чтобы не сбиться с ритма упражнения, можно слегка придерживать за край стола или спинку стула. Повторяем это упражнение, как и все другие, 10 раз.

Напоминаю, что дыхание при выполнении этого упражнения произвольное.

Упражнение направлено на развитие голеностопных суставов, которые чаще всего доставляют уйму неприятностей пожилым людям.



ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА В СТОРОНЫ

(упражнение 7)

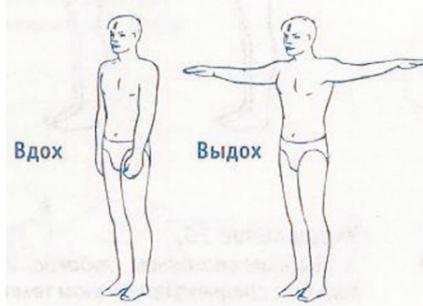
Исходное положение: стойка, ноги на ширине плеч, а руки опущены вниз. Выполняем повороты туловища.

На счёт «И» делаем поворот туловища влево, отводим левую руку назад и доворачиваем шею с некоторым напряжением до положения взгляда на кисть левой руки. На счёт «Раз» («Два», «Три» и т. д.) делаем поворот туловища вправо, не забывая доворачивать с некоторым напряжением голову и отводя правую руку назад. И так десять раз, меняя руки.

Дыхание при этом следующее: при поворотах делаем выдох, при возвращении в исходное положение — вдох.

Этим упражнением мы нагружаем мышцы, связки и суставы рук, позвоночника и напрягаем мышцы ног, чтобы удерживать равновесие.

Далее, как и после каждого упражнения, делаем 2-3 свободных, спокойных вдоха и выдоха, прежде чем приступить к следующему упражнению.



ПРИСЕДАНИЯ

Одно из трудных упражнений, но оно задействует множество мышц и суставов.

Исходное положение: основная стойка — руки опущены вниз, но можно принять стойку с опорой на край стола или спинку стула, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь (можно стопы параллельно).

На счёт «И» вытянуть руки в стороны, сделать вдох. На счёт «Раз» (далее «Два», «Три» и т. д.) приседаем (кто насколько может присесть), делаем выдох, руки опускаем на колени (можно коснуться пола) или придерживаемся за опору, голову наклоняем вперёд (как бы складываемся). Затем поднимаемся, выпрямляемся, делаем вдох и повторяем упражнение.

Дыхание, как вы поняли, следующее: при приседании (складывании) — выдох, при выпрямлении (возвращении в исходное положение) — вдох.

В этом упражнении, как вы уже, наверное, успели отметить, включаются в действие все суставы с их мышцами и связками, которые в результате этого упражнения приводятся в состояние тонуса.

Далее, как всегда, делаем 2-3 вдоха и выдоха и приступаем к выполнению последнего, 10-го упражнения.



Вот и всё. Все 10 упражнений выполнены. 10 минут истекли. Теперь смело можно приступать к запланированным делам, вы достаточно хорошо зарядились и привели себя в тонус.

В заключение хочу вам пожелать настойчивости, некоторого упорства для того, чтобы **ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ** заняться выполнением этих несложных упражнений для бодрости в течение дня и возможности достойного обслуживания себя. Дерзайте, и у вас всё получится! Надо только сильно захотеть.

P.S. Я надеюсь, дорогие ветераны, что вы освоили этот комплекс и с удовольствием и лёгкостью выполняете все эти нетрудные упражнения. После совершенствования в овладении комплексом и успехов в достижении цели можно постепенно увеличивать нагрузку. Буквально к каждому упражнению можно присоединять ещё по одному повторению. А затем в упражнениях для одной руки или ноги присоединить обе руки или ноги.

Конечно, будет затрачено чуть больше времени, но, если эти упражнения делаются с удовольствием и, как говорят, доставляют мышцам радость, затраченного на поддержание здоровья времени не жалко.

От всей души поздравляем юбиляров с днём рождения и желаем крепкого здоровья, внимания близких и родных

90 лет

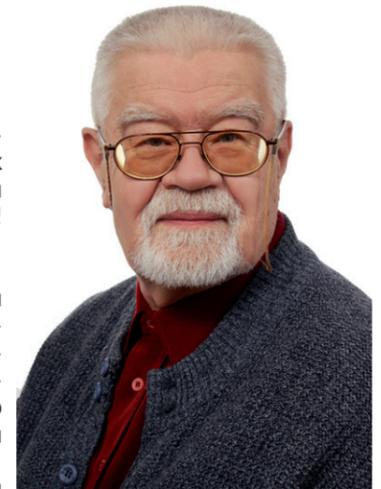
Климова Мария Осиповна

80 лет

Егоркина Таисия Романовна
Макарова Раиса Ивановна
Макарова Тамара Ивановна
Трофимова Нина Васильевна
Турлаев Владимир Анатольевич
Шехмаматьева Равиля Алимовна

75 лет

Ахмадышев Сергей Георгиевич
Вершелева Инна Витальевна
Захарова Надежда Ивановна
Зацепина Элеонора Эдуардовна
Иванова Алла Ивановна
Маменина Галина Ивановна
Павлова Валентина Тимофеевна
Полищук Галина Викторовна
Сергеев Григорий Александрович
Циммер Нина Ивановна



Ефимов
Юрий Пантелеймонович