

Правила

Для чего нужен здоровый образ жизни?

Словосочетание здоровый образ жизни (ЗОЖ) для нас давно стало привычным.

Это образ жизни отдельного человека, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев.

Каждый человек хочет быть здоровым. Но для этого надо приложить немало усилий. Для нашей красоты, хорошего эмоционально-психологического настроения, здоровья достаточно соблюдать несколько правил в жизни:

1. Отказ от всех ВРЕДНЫХ привычек: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

2. Развитие знаний для противодействия неблагоприятному воздействию окружающей среды.

3. Конечно питание: правильное, умеренное, подходящее под физиологические особенности конкретного человека, понимание качества и полезных свойств употребляемых продуктов.

4. Физическая активность, занятия спортом, фитнесом и т. д. (с учетом своего возраста и физиологических особенностей).

5. Соблюдение ряда санитарно-гигиенических правил.

6. Психогигиена: контроль над своими эмоциями, состоянием и проблемами.

7. Позитивное мышление: умение человека получать и правильно применять новую информацию, для того чтобы оптимально реагировать и приспособливаться к новым обстоятельствам.

8. Оптимизм: умение верить в себя, ставить перед собой самые важные цели, стремиться к ним и достигать.

9. Ну и, наконец, состоять в гармонии и благоприятно взаимодействовать с обществом.

Научно доказано, что здоровый образ жизни позволяет людям жить до ста лет и более! А кто из нас не хочет прожить долгую и активную жизнь? Ну а если вы по какому-либо показателю не соответствуете, то это значит только одно – вам есть куда стремиться, и это непременно нужно делать!

МКУ "Управление по вопросам семьи, опеки и попечительства".

Нам пишут

В память о человеке творческой судьбы

28 марта исполняется 10 лет, как ушла из жизни Кузина Антонина Михайловна. Человек творческой судьбы, уважаемая и любимая коллегами.



Свою трудовую деятельность она начала в Челно-Вершинском районе по окончании Куйбышевского училища культуры.

В 1965 году по приглашению приехала в Безенчукский район на должность директора районного Дома культуры. Воспитала несколько поколений работников культуры. Память о ней осталась как о мудром наставнике, руководителе, глубоко уважающем людей, и мастере своего дела.

Антонина Михайловна – «Заслуженный работник культуры РФ». Многие годы культурно-просветительные мероприятия, введенные ею в жизнь района, были популярны и востребованы населением. Так, благодаря её идее только в нашем районе с 1985 года стал отмечаться праздник «День работника культуры». Особой популярностью пользовался районный фестиваль «Чем живёшь ты, сельская глубинка» им. баяниста Безенчукского района Василия Дурыгина. На фестивале выступали лучшие коллективы художественной самодеятельности, солисты, исполнители. На сцене представляли лучшие творческие работы Домов культуры за прошедший год. В зрительный зал приглашались ветераны культуры, главы поселений, руководители хозяйств, поддерживающие народное творчество, чествовались участники художественной самодеятельности.

За годы работы Антонины Михайловны в Безенчукском районе в сфере культуры 15 человек получили жильё, 3 специалиста награждены почётным званием «Заслуженный работник культуры РФ», пяти самодеятельным коллективам присвоено высокое звание «Народный».

Память о человеке труда – Кузиной Антонине Михайловне – остаётся в наших сердцах.

Ветераны культуры Безенчукского района.

• Достижения

Екатериновский СДК – лучшее учреждение культуры губернии

Дома культуры всегда были очагами культурно-досуговой жизни сельчан.

Здесь проходили творческие вечера, реализовывались певческие и хореографические таланты, дар художественного слова, осваивались новые техники декоративно-прикладного творчества: словом СДК был островком культуры, вдохновения и отдыха.

Екатериновский СДК (зав. А.Б. Романова) – яркий пример современного учреждения культуры, работники которого используют в работе не только традиционные, но и инновационные формы и методы работы.

В учреждении действуют 12 клубных формирований различной направленности, из них 10 коллективов художественной самодеятельности и два клуба по интересам.

Широко развиты направления декоративно-прикладного творчества. Эту работу ведёт жительница Екатериновки, мастер народных художественных ремесел и промыслов Самарской области **О.Ю. Комкова**. Ольга Юрьевна – руководитель кружков «**Прялочка**», «**Весёлая бусинка**» и краеведческого объединения «**Родник**». Ребята собирают материал по истории родного села: предметы быта, элементы народного костюма, изучают забытые ремесла – лоскутное шитье, прядение шерсти на старинных прялках. По рассказам старожил села были сшиты костюмы и детали одежды, сплетены сеточки на волосы из бисера и т.д.

Вокально-самодеятельные коллективы Екатериновского СДК также широко известны в районе и за его пределами. Например, вокальная группа «**Надежда**» (рук. Н.В. Мещерякова) ведёт активную концертную деятельность, участвует в проектах «Выходи гулять», «Танцующая пятница», «Маршрут хорошего настроения» и др. Согласно опросу жителей, «**Надежду**» ждут на многих концертных площадках района.

В СДК работают и детские вокальные коллективы: «**Соловушка**» и «**Звонкие капельки**».

С 2018 года действует **балетная студия** для детей, не имеющая аналогов в других СДК губернии, которую ведёт профессиональная балерина, ныне



уже на заслуженном отдыхе – **Г.В. Иванова**.

Основной инновационной деятельностью учреждения является совместная с Многофункциональным культурным центром разработка и реализация туристических маршрутов.

Экотур «**Целебная сила земли безенчукской**» направлен на сохранение русских традиций по сбору и хранению лекарственных трав, русских песен, танцев и сказок.

Экотур посетили более 300 человек из Безенчукского района, более 700 – из Самарской области. И не только. В том числе – трудовые коллективы учреждений и предприятий губернии, врачи больницы им. Середавина, сотрудники Самарского регионального отделения Русского географического общества.

В 2019 году специалисты Екатериновского СДК планируют развить туристическое и краеведческое направления деятельности. Так, в рамках национального проекта «Культура» притесном сотрудничестве с областным медицинским центром профилактики планируется внедрить в программу экотура лечебную ходьбу.

На территории с.п. Екатериновка действуют ещё несколько туристических маршрутов: «История села Екатериновки в истории губернии. Самара в миниатюре», «С колыбели начинается жизнь», «История храма Святой Троицы». Они популярны среди обучающихся школ и средних профессиональных учебных заведений района и области.

Сотрудниками СДК ведётся большая исследовательская

фольклорная работа, изучаются и бережно хранятся традиции, песенные материалы, исторические артефакты, предметы старины.

В настоящее время в рамках национального проекта «Культура» прорабатывается проект по открытию на базе Екатериновского СДК музейного комплекса. Для этого необходимо реконструировать подвальное помещение.

Учитывая традиционное краеведческое направление, ежегодными в селе стали такие мероприятия, как обряды Колядок на Рождество и Васильев день, обряд Водосвятия в Крещенское утро и районное православное Крещенское гулянье.

В этом году планируется организовать ещё Троицкий фестиваль и пригласить туда жителей всей губернии.

Благодаря масштабной работе клуба по результатам прошлого года, внедрению инновационных форм и методов работы, Екатериновский СДК набрал наибольшее число баллов и стал лучшим муниципальным учреждением культуры Самарской области на территории сельских поселений в 2019 году.

Денежная премия, которая была присуждена в рамках этого конкурса, пойдёт на развитие материально-технической базы учреждения.

Напомним, что подобный грант в прошлом году получил Натальинский СДК. На эти средства было закуплено профессиональное звуковоспроизводящее оборудование, колонки, микрофоны.

● **Ирина КОРНИЛОВА**

Вести из библиотек

Поэзия как волшебство

В рамках Недели детской книги библиотека № 1 провела громкие чтения-рассуждения «Поэзия как волшебство».

Участниками мероприятия, посвященного Все-

мирному дню поэзии, стали ученики 3 кл. школы № 4. Ребята познакомились с книгами поэтов, представленными на книжной выставке «Поэзия – волшебная страна», читали стихи А. Пушкина, С. Есенина, А. Барто, А. Фета, Ф. Тютчева о весне. Затем им было предложено придумать рифмы и попробовать себя в роли поэтов.

Е. Пономарева, библиотекарь.