



СИЛА ДУХУ

№ 32(927)

Видається з вересня 2003 року

8 серпня 2023 року

Активні парки

Проект Міністерства
молоді та спорту
України



суспільна
та громадянська
безбар'єрність



МІНІСТЕРСТВО
МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ

Цю публікацію підготовано за підтримки проекту Ради Європи
«Посилення соціального захисту в Україні»



European
Social
Charter



Charte
sociale
européenne
COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

Впевнена, у багатьох з нас найбільш ранні та приємні спогади пов'язані з прогулянками у парку. Покататися на гойдалках, погодувати голубів, пройтися затишними стежками. Прогулянки з дитячими візочками, перші самостійні кроки за руку з батьками, перші поїздки на велосипеді - все це бачать парки. Потім ми ще багато разів повертаємось до наших парків в найважливіші моменти життя. Побачення та прогулянки з друзями, ранкові заняття спортом та вечірні пробіжки, весілля та знову прогулянки з дитячими візочками.

Парки - важлива частина активно-го та здорового життя, і зараз вони можуть наповнитися новими сенсами та стати інструментом вирішення цілого спектру проблем, починаючи від розвитку адаптивного спорту, який дуже актуальний зараз, і закінчуючи допомогою в подоланні стресу всім жителям України.

Тому зараз в межах реалізації стратегії безбар'єрності Міністерство молоді та спорту України презентувало проект «Активні парки: локації безбар'єрного дозвілля», з яким мала

нагоду детальніше ознайомитися на виїзному засіданні Ради безбар'єрності у Вінниці.

Міністерство молоді та спорту наголошує, що цільовою аудиторією проекту є всі жителі України, але особливо корисним він буде для військових, зокрема тих, що отримали травми, та їхніх родин, людей, які зараз знайшли прихисток в інших громадах, людям з інвалідністю, літнім людям тощо.

*Продовження
на наступній сторінці*

Анонс

2 стор.

Понад тисяча українських родин з дітьми з порушеннями розвитку отримують послугу раннього втручання

3 стор.

Реабілітаційні відділення для військових замість бруку

5 стор.

МОН України: оновлюємо практичну складову дисципліни «Захист України»

6 стор.

Дитина нічого не хоче: як реагувати батькам

7 стор.

Вчора у них була війна...

**КОЖЕН ПЕРЕДПЛАТНИК
Є АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ
РУХУ ЗА ПРАВА ЛЮДЕЙ
З ІНВАЛІДНІСТЮ**

*Передплата на незалежну
українську газету «Сила духу»
триває протягом всього року!*

Всеукраїнська газета «Сила духу» - друг, порадник та консультант людей з інвалідністю та усіх небайдужих.

На сторінках видання розглядаються питання соціального та юридичного захисту, працевлаштування та освіти, реабілітації та дозвілля людей з інвалідністю. А ще - поради психологів, кухарів, та астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

**Читайте нас!
Передплачуйте нас!**

РАЗОМ МИ СИЛА!



Початок на попередній сторінці

В межах цього проекту планується велика кількість заходів та новацій, зокрема:

1. Розробка проекту Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту».

2. Започаткування бігових клубів та клубів скандинавської ходьби, як найдоступнішого виду рухової активності.

3. Навчання координаторів соціального проекту «Активні парки - локації здорової України» з надання першої психологічної допомоги.

4. Долучення до соціального проекту «Активні парки - локації здорової України» осіб з інвалідністю, зокрема ветеранів війни, в якості координаторів.

5. Модернізація мобільного додатку проекту «Активні парки - локації здорової України» та введення його в експлуатацію.

6. Надання послуг координаторами соціального проекту з психоемоційної

та психосоціальної підтримки, а також перенаправлення осіб, що потребують психологічної допомоги, для отримання професійної допомоги в кризових ситуаціях.

7. Збільшення кількості фізкультурно-оздоровчих заходів, в тому числі з адаптивного спорту, через розширення мережі спортивних локацій в регіонах України.

Для реалізації усього запланованого будуть використані всі наявні ресурси та залучені нові. Так, вже існуючі парки та спортивні майданчики можуть стати базою для проведення заходів, та щоб вони були дійсно корисними, планується залучити команду координаторів, тренерів, волонтерів та небайдужих громадян, які люблять спорт й активний спосіб життя та готові навчити цьому інших.

Вже зараз по всій Україні створено мережу спортивних локацій, в яких на регулярній основі проходять фізкультурно-оздоровчі захо-

ди, в тому числі з адаптивного спорту. Започатковано 18 бігових клубів та клубів скандинавської ходьби, як найдоступніші види рухової активності для будь-якого віку.

Готується до запуску зручний мобільний додаток, що допоможе українцям долучатися до заходів проекту, підтримувати здоровий спосіб життя, тримати себе в гарній фізичній та ментальній формі.

І це лише початок проекту, який за планом триватиме до кінця 2024 р.

«Очікується, що завдяки проекту за 2023-2024 роки понад 2 мільйона українців у більш ніж 1000 громадах візьмуть участь в оздоровчих спортивних заходах», - наголошують у міністерстві молоді та спорту. І це чудовий результат, адже сильна та здорова нація - це запорука нашого майбутнього.

Тетяна ЛОМАКІНА,
радниця - уповноважена
Президента України з безбар'єрності

Понад тисяча українських родин з дітьми з порушеннями розвитку отримують послугу раннього втручання

Проект «Раннє втручання» для сімей з дітьми, які мають порушення розвитку чи такий ризик, презентувала очільниця Міністерства соцполітики Оксана Жолнович на виїзному засіданні Ради безбар'єрності у Вінниці. Засідання відбулося під головуванням Прем'єр-міністра Дениса Шмигала та за участі першої леді Олени Зеленської.

Мета цього проекту «Раннє втручання» - впровадити в Україні на рівні громад доступну та якісну послугу раннього втручання, щоб родини з дітьми віком від 0 до 5 років, які мають порушення розвитку або такий ризик, отримували допомогу, підтримку та навчання саме тоді, коли вона найбільш потрібна.

«Послуга раннього втручання дозволяє визначити проблеми, які виникають у сім'ї, де виховується дитина з проблемами розвитку, і допомогти їх вирішити. Соціальні фахівці на основі потреб і пріоритетів родини, допомагають дитині стати повноцінним членом громади. А батькам - розвивати сильні сторони дитини та її автономність», - зазначила Оксана Жолнович.

Уже зараз 1265 родин отримують послуги з раннього втручання в 43 центрах, що працюють по всій країні. Також планується навчання фахівців та створення нових команд, щоб всі родини, в яких є діти до 5 років зі сталими порушеннями розвитку чи високим рівнем ризику таких порушень, отримали підтримку в межах програми «Раннє втручання».

Відкрив засідання ради безбар'єрності Прем'єр-міністр Денис Шмигаль, який відзначив, що усунення суспільних бар'єрів надзвичайно важливе в умовах триваючої війни і

має бути пріоритетом уряду. Він наголосив, що ці завдання можливо вирішити лише об'єднуючи зусилля влади, громадянського суспільства та бізнесу.

Перша леді Олена Зеленська підкреслила, що у громадах мають з'являтися все більше прикладів безбар'єрних рішень.

«Доки триває війна, людей, які потребуватимуть протезування, на жаль, ставатиме більше. Це означає, що ваша робота набуває ще більшої важливості. Зараз ми точно знаємо: безбар'єрною має стати вся країна. Це має бути весь наш простір. Фізичний, коли зручність не закінчується разом з інфраструктурними змінами. І простір ментальний, коли можливості не обмежені ніде, ні в чому», - акцентувала Олена Зеленська на засіданні.

Проект «Раннє втручання» - одне з безбар'єрних рішень, що вже працює на рівні громад та покращує життя українських родин.

В засіданні також взяли участь Міністерка у справах ветеранів України Юлія Лапутіна, заступник Міністра молоді та спорту України Матвій Бідний, член Центральної виборчої комісії Сергій Постівий, начальник Вінницької обласної військової адміністрації Сергій Борзов, начальник Житомирської обласної військової адміністрації Віталій Бунечко, начальник Тернопільської обласної військової адміністрації Володимир Труш, Вінницький міський голова Сергій Моргунов, а також представники інших органів влади, громадянського суспільства, міжнародних організацій.

**Прес-служба Міністерства
соціальної політики України**

Реабілітаційні відділення для військових замість бруківки

Громади, в яких розташовані військові частини та навчальні центри, отримують значно більше надходжень до місцевих бюджетів за рахунок податку на доходи фізичних осіб (далі – ПДФО).

Як розпорядитись цими грошима – місцева влада вирішує самостійно. Втім, пріоритетом має бути не бруківка чи саджанці, а людина. Людина, яка з початку війни змінила цивільний одяг на камуфляж, мирне життя – на захист країни, затишний дім – на окоп. Українські військовослужбовці заслужують на вдячність. Вдячність кожного українця. І місцевої влади, у тому числі.



«Швидке розширення мережі сучасних медзакладів якісної реабілітаційної допомоги – спільне завдання центральної і місцевої влади. Маємо разом працювати над його успішним виконанням. Умови, в яких живе країна, вимагають єдності і скоординованості. Першочерговою є не бруківка, а допомога воїнам. Це повинні усвідомити всі. Як сказав Президент Володимир Зеленський “Або ви за Україну, або вам буде складно в Україні”», – зазначив Віктор Ляшко.

Бойові дії – виклик для всієї медичної галузі. Зокрема, для системи реабілітації. Поранені потребують комплексного відновлення. Мова, як про медичну реабілітацію, так і про психологічну та соціальну підтримку. Завдання будь-якої мультидисциплінарної реабілітаційної команди та медзакладу – якомога швидше повернути людину додому, до родини, роботи й повноцінного життя. Деякі регіони справляються з цим завданням краще за інші. Ці громади раціонально та відповідально витрачають зібраний ПДФО та дякують військовим не пофарбованими парканами, а ефективною реабілітаційною допомогою.

Одним із медзакладів, який відповідає концепції та баченню Міністерства охорони здоров'я і Президента – реабілітаційне відділення Івано-Франківської обласної клінічної лікарні. Воно не лише про якісне відновлення людей із залученням мультидисциплінарних реабілітаційних команд, а й про зручність послуг. Наприклад, тут успішно практикують проходження МСЕК безпосередньо в лікарні. Це особливо актуально для військовослужбовців, в яких діагностовано стійке обмеження функціонування. Завдяки таким крокам на зустріч пацієнтам більше немає потреби стояти в нескінченних чергах та ходити по кабінетах інших лікарень заради довідки.

Також в реабілітаційному відділенні Івано-Франківської обласної клінічної лікарні, в пілотному режимі, розпочали роботу нові члени мультидисциплінарних реабілітаційних команд. Мова про соціальних працівників. Їх завдан-



ня – повноцінний супровід людини в усіх аспектах життєдіяльності, які не стосуються медичної сфери. Від відновлення втрачених документів до допомоги в подоланні складних життєвих обставин та мінімізації їх негативних наслідків. Таку послугу тут отримали вже понад 50 українських героїв. Загалом медичний заклад спроможний надавати стаціонарну реабілітаційну допомогу 30 пацієнтам одночасно. Під відповідні задачі лікарня укомплектована всім необхідним сучасним обладнанням, згідно з затвердженням табелем МОЗ, має окремі кабінети для кожного напрямку реабілітаційної допомоги, 4 мультидисциплінарні реабілітаційні команди та необхідну кількість ліжок.

Втім, унікальними є не лише якість та спектр послуг, які надають в Івано-Франківській обласній клінічній лікарні, а й методики, які застосовують задля досягнення результату. Завідувачка реабілітаційного відділення Катерина Загородня впроваджує досвід лікування фантомного болю в пацієнтів з ампутаціями, отриманий в Сполучених Штатах Америки. Для цього, окрім стандартних протоколів, франківські фахівці з реабілітації використовують ще й віртуальну реальність. Такий підхід дозволяє обманути мозок, змушуючи його повірити в те, що віртуальна кінцівка виконує всі команди. Це, своєю чергою, деактивує відповідні моторні зони в мозку, що дозволяє зменшити біль.

Івано-Франківська обласна клінічна лікарня наочно демонструє, що створити найсильнішу в Європі систему реабілітації в сфері охорони здоров'я – можливо. Саме такою має бути мережа багатофункціональних неспеціалізованих стаціонарних відділень у 136 кластерних та надкластерних лікарнях по всій Україні. Відповідно до планів МОЗ, медичні послуги, реабілітаційна допомога й соціальна турбота держави концентруватимуться на індивідуальних потребах людини та максимально наблизяться до пацієнта.

Нагадаємо, що в нашій країні доказова реабілітаційна допомога надається мультидисциплінарними реабілітаційними командами медичних закладів відповідно до Закону «Про реабілітацію в сфері охорони здоров'я».

Довідково: всі послуги з медичної реабілітації – безоплатні для людей та повністю покриваються НСЗУ в рамках Програми медичних гарантій. Загалом, на 2023 р. під це закладено понад 4 мільярди гривень. Наразі профінансовано послуг на більше, ніж 1,5 мільярда гривень.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

ВАЖЛИВО: змінено періоди виплат ВПО

Згідно з Постановою КМУ від 11 липня 2023 року №709, яку розробило Мінсоцполітики, змінено періоди виплат державної допомоги внутрішньо переміщеним особам.

Таким чином, у серпні 2023 та в подальшому буде два виплатних періоди допомоги ВПО – до 15 і 28 числа.

Йдеться про щомісячну державну допомогу на проживання у розмірі 3 тисяч гривень особам з інвалідністю й дітям і 2 тисяч гривень для всіх інших внутрішніх переселенців.

Якщо маєте питання щодо таких виплат, звертайтеся до Мінреінтеграції на цілодобову гарячу лінію з кризових питань: **15-48** або на гарячу лінію Уповноваженого з питань ВПО за номером: **(066) 813-62-39**.



В Україну доставили 240 тисяч доз оральної вакцини проти поліомієліту

Поліомієліт - це небезпечне захворювання, яке спричиняє поліовірус. Він вражає нервову систему та може призвести до невиліковного паралічу та летальних випадків. Поліомієліт входить в 10 вакцинокеруваних захворювань, щеплення проти яких внесені до Національного календаря профілактичних щеплень. Вони є безоплатними.

«Повний курс вакцинації дозволяє сформувати імунітет на все життя. На сьогодні охоплення профілактичними щепленнями дітей, зокрема проти трьох небезпечних захворювань – кір, правець та поліо – не досягають рекомендованих показників від річного плану. Вакцина на рівні областей є в достатній кількості. Тому звертаю увагу батьків і сімейних лікарів: проінформуйте тих, хто пропустив рекомендовані щеплення, запросіть на вакцинацію, адже важливо забезпечити її для всіх дітей, які пропустили чи потребують щеплення», – зазначив заступник міністра охорони здоров'я, головний державний санітарний лікар Ігор Кузін.

Для захисту від вірусу поліомієліту в Україні використовують два типи вакцин: інактивовану (ІПВ), що вводиться у вигляді ін'єкцій, та оральну (ОПВ), яку дають у вигляді крапель у рот. Краплі формують імунітет у кишківнику дитини,

тим самим зупиняють поширення інфекції.

240 000 доз оральної поліомієлітної вакцини на підтримку Національної програми імунізації в Україну доставив ЮНІСЕФ як гуманітарну допомогу.

«Вкрай важливо забезпечити безперебійний доступ до життєво важливих вакцин для дітей і дорослих в Україні та підтримувати високий рівень охоплення плановою імунізацією. Кожна дитина має право на належні медичні послуги. В умовах, коли триває війна та вимушене переміщення, прогалини в охопленні імунізацією становлять загрозу для здоров'я дітей. Ми повинні пересвідчитися, що діти, які пропустили планові щеплення, мають змогу їх надолужити», – сказав голова Представництва ЮНІСЕФ в Україні Мурат Шахін.

Кожна дитина до досягнення 14 років має отримати шість доз вакцини проти поліо. Так можна сформувати імунітет до захворювання. Щеплення проводяться у 2, 4, 6 та 18 місяців, 6 і 14 років і забезпечують захист на все життя.

Зберігання та доставка отриманої вакцини в регіони відбувається за підтримки проекту USAID Ukraine – USAID Україна «Безпечні та доступні ліки для українців».

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Рак легень за вчасної діагностики можливо зупинити і вилікувати. Для раннього виявлення захворювання медики використовують ряд різних обстежень, серед яких, зокрема, бронхоскопія.

ЩО ТАКЕ БРОНХОСКОПІЯ І ЯК ЇЇ ЗРОБИТИ БЕЗОПЛАТНО?



Національна служба
здоров'я України

Бронхоскопія – це діагностичне дослідження трахеї та бронхів, яке дозволяє здійснити візуальний огляд дихальних шляхів, провести ендоскопічні маніпуляції, зокрема, взяти матеріал для аналізу та зробити певні оперативні втручання.

Таке дослідження дозволяє виявити онкологічні хвороби органів дихання на ранніх стадіях і входить переліку пріоритетних у Програмі медичних гарантій НСЗУ.

Бронхоскопія є безоплатною для:

- людей віком від 50 років - за пакетом «Бронхоскопія»;
- пацієнтів, які не досягли 50 років - за пакетом «Профілактика, діагностика, спостереження та лікування пацієнтів в амбулаторних умовах»;
- пацієнтів, які перебувають на стаціонарному лікуванні та мають необхідність в проведенні цього виду обстеження.

При бронхоскопії пацієнтам гарантується безоплатно:

- консультація лікаря перед дослідженням для виявлення протипоказань, інших аспектів, аналіз попередніх

досліджень;

- видача направлення для проведення рентгенологічного дослідження органів грудної порожнини (за умови відсутності обстеження) для планування об'єму маніпуляції, а також запобігання ускладнень при її виконанні;

- діагностична бронхоскопія для візуального огляду дихальних шляхів без проведення ендоскопічних маніпуляцій;

- бронхоскопія з ендоскопічною маніпуляцією, зокрема, взяттям матеріалу для гістологічного дослідження та/або ендоскопічна операція;

- анестезія та анестезіологічний моніторинг, а перед цим - консультація анестезіолога для гарантування безпеки пацієнта/пацієнтки;

- невідкладна медична допомога і виклик швидкої, якщо пацієнту стало погано;

- гістологічне дослідження взятого матеріалу; оформлення заключення та протоколу ендоскопічного втручання одразу після його проведення;

- видача направлень пацієнтам, які потребують спеціалізованої, високоспеціалізованої або іншої медичної допомоги;

- на прохання пацієнта запис результатів обстеження (фото/відеофіксація) на цифровий носій.

Адреси та контакти найближчих медзакладів ви можете отримати:

- у свого лікаря;

- у оператора гарячої лінії НСЗУ за номером **16-77**;

- на дашборді НСЗУ «Укладені договори про медичне обслуговування населення за програмою медичних гарантій» <https://cutt.ly/xws7Tobt>

СЬОГОДЕННЯ

МОН України: оновлюємо практичну складову дисципліни «Захист України»

Більше практики, актуальних знань, навичок та життєво необхідних умінь. Саме на це спрямовано оновлення практичної складової шкільної дисципліни «Захист України».

З вересня Міністерство освіти і науки України планує запустити пілот проекту оновленої дисципліни «Захист України» - його апробація відбуватиметься у школах різних регіонів України. На основі відгуків учителів і учнів, що братимуть участь у пілотному проекті, програму дисципліни буде фіналізовано.

Щоб пілот проекту відбувся успішно, МОН організує курс для вчителів. Для цього залучаємо до співпраці міжнародні і громадські організації, які мають досвід у навчанні дорослих. Зокрема тих спеціалістів, які готові навчати вчителів роботи із симуляторами FPV дронів, мають спеціалізацію у топографії, домедичній допомозі та запобіганні травматизму, - ці навички необхідні у повсякденному житті.

Уже найближчим часом робочі групи запрошених експертів почнуть працювати над пропозиціями з оновлення практичної складової дисципліни. Вони актуалізують програму та збільшать кількість практичних занять, дода-

дуть підготовку до опанування базовими технологіями, якими зараз користуються захисники і захисниці. Практична складова дисципліни «Захист України» стосуватиметься вмінь, необхідних для життя в реаліях сьогодення, і це не лише про потреби оборони. Навики домедичної допомоги та орієнтування на місцевості стануть в пригоді в походах, подорожах чи кризових ситуаціях. Знання з мінної безпеки допоможуть зберегти життя і здоров'я, правильно поводитися у разі виявлення вибухонебезпечних предметів. Навички керування БПЛА - конкурента перевага, їх використовують відеографи, геодезисти, археологи і ще безліч спеціалістів у професійній діяльності.

«Оновлення дисципліни «Захист України» - довгоочікуваний та необхідний крок, адже освіта повинна відповідати умовам і викликам сьогодення. Уже розпочали роботу над доповненням практичної складової програми - актуальної, а разом і цікавої для учнів. І діти, і вчителі дають нам відгуки, що дисципліна має бути оновленою. Якісна домедична допомога, керування спортивними дронами, базова інженерія в межах STEM-освіти - те, на що сьогодні є запит», - зазначив міністр освіти і науки Оксен Лісовий.

ТОЧКА ЗОРУ

Діти і навчання

Останнім часом я неодноразово чую тезу про те, що є «діти, які не піддаються навчанню»... Ця фраза часто лунає серед людей у моєму професійному оточенні та буденному житті.

На мою думку, так некоректно не лише говорити, але й думати. Кожна дитина може навчатися! Питання лиш у тому, чого саме її можна учити і за який термін.

Для когось потрібно чимало часу, аби навчитися самостійно ковати. Але він цього навчиться.

Для когось складно комунікувати з однолітками, але це вміння можна й потрібно опановувати.

Для когось викликом є вивчення точних наук, але завдяки різним підходам усьому можна навчитися!

Індивідуальні освітні потреби є у кожної дитини. І до кожної

Продовження на наступній сторінці





Початок на попередній сторінці

варто знаходити особливий підхід та пам'ятати, що потрібно докладати більше зусиль, але точно не ставити крапку на розвитку дитини.

Тому я звертаюся до усіх батьків: Якщо у вашої дитини є комплексні порушення, це не означає, що вона «не піддається навчанню».

У цьому випадку найкращим вашим рішенням буде звернення до спеціалістів. Обов'язково проконсультуйтеся з фахівцями про те, як варто комунікувати з власною дитиною та які є оптимальні шляхи й можливості для навчання. Це надзвичайно важливо!

Дар'я ГЕРАСИМЧУК, радниця-уповноважена Президента України з прав дитини та дитячої реабілітації

Дитина нічого не хоче: як реагувати батькам



Батьки часто скаржаться на те, що їхні діти, особливо підлітки, нічого не хочуть, нічим не цікавляться і ні до чого не проявляють інтерес. Причин такої поведінки може бути багато: від підліткового бунту, абсолютно природного для цього віку, до того, що дитина важко переживає стрес, спричинений війною, або навіть страждає від депресії.

Які можуть бути причини підліткового «не хочу»?

1. Підлітковий бунт. Підлітки переживають непростий етап життя, коли водночас відбувається статеве дозрівання, пошук себе і свого товариства (референтної групи), та усвідомлення того, що у світі речі влаштовані досить «тупо», тобто суперечливо і несправедливо. На це накладається можлива криза середнього віку в батьків і спільне невміння спілкуватися в позитивному ключі.

Часто це цілком нормально, коли підліток відсторонюється від батьків та обирає онлайн чи живе спілкування з однолітками, а «залипання» в телефоні може бути частиною підліткової культури або альтернативою друзям, яких поки немає.

2. Хибний тон спілкування в родині. Уявіть: вас всі дратують, тіло якесь чуже, хочеться бути як інші й водночас хочеться знайти себе – це потребує часу на роздуми на самоті. Тут хтось приходить і каже: «Ти нічого не робиш, нічим не цікавишся, ой леле! От син моєї подруги онлайн в шахи хоча б грає...» Що чує дитина: «Ти поганий, гірший за інших і будеш ще гіршим». Приємно? Ефективно? Ні.

3. Стрес. Однією з причин підліткового «не хочу» може бути стрес. Важко залишатися вмотивованим, коли ви перебуваєте в стресі. Навіть якщо візуально ваша дитина не демонструє явних ознак стресу, внутрішньо вона все одно може його відчувати і помітно втрачати інтерес до занять, які раніше були приємними.

4. Перевантаженість протягом навчального року. Погляньте на ситуацію очима дитини: навчальний рік – це як робота. Комуś цікава, комуś не дуже, більше чи менше на-

сичена позашкільними заняттями. Чим є канікули для дитини в її розумінні? Відпусткою. Можливістю нічого не робити, нікуди не збиратися, не слідувати вказівкам дорослих. Хіба вам подобається, коли у відпустці замість відпочинку у вас косметичний ремонт у квартирі чи візити до лікарів? До того ж не вами сплановані. Для підлітка позашкільне читання чи задачник з математики на літніх канікулах можуть бути аналогом ремонту у квартирі, бо так захотів хтось із родичів чи вчителів.

Як мотивувати дитину?

Підтримка і розуміння – запорука ментального здоров'я підлітка. Не потрібно постійно «пиляти» дитину за погані оцінки чи поведінку. Краще похвалити за досягнення та запропонувати допомогу там, де дитині щось не вдається.

Позбудьтеся всіх «треба» і «повинен». Це тиск, який викликає в підлітка лише супротив і питання: «Кому треба? Мені? Ні, ви помиляєтесь». Тому важливо не тиснути і контролювати, а терпляче пояснювати, наводити приклади, за потреби допомагати.

Для мотивації дуже важливе середовище. Добре, якщо у батьків є захоплення, до яких можна залучити дітей. Можна допомогти дитині знайти секції, гуртки або клуби за інтересами, дитячі табори, але не нав'язувати своє бачення, а знаходити те, що дійсно подобається дитині.

За лінню може ховатися звичайна втома. Якщо в дитини достатньо активностей протягом навчального року, не дошкуляйте їй на канікулах і не намагайтеся нав'язати чергове заняття. Можливо, варто запитати в підлітка, чи хоче він продовжувати вивчати французьку або опанувати бальні танці, чи дитина робить це тільки заради батьків.

Коли слід шукати професійної допомоги?

Підлітки зазвичай тримають всі свої почуття у собі, що може призвести до розвитку депресивних станів.

Якщо дитина раніше була активною та веселою, а раптом втратила інтерес до друзів і занять, які їй зазвичай подобаються, стала апатичною або, навпаки, дратівливою, розсіяною, забудькуватою, замикається в собі, має проблеми зі сном, нічні кошмари, відмовляється від їжі – це привід задуматися про візит до психолога. Лише кваліфікований спеціаліст може визначити, що саме відбувається з вашою дитиною та поставити правильний діагноз.

Якщо дитина говорить про втечу або намагається втекти з дому, вживає психоактивні речовини, завдає собі шкоди або має суїцидальні думки та поведінку, зверніться по допомогу якнайшвидше.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



Вчора у них була війна...



Життя травмованих на лінії зіткнення солдат може бути багатограним і після війни, - довели в Балтській організації осіб з інвалідністю.

Ніщо і ніколи не зупинить життя, навіть якщо воно пройшло через горнило війни, смертей та жахів. Трагічною є доля тих захисників, які полягли у борні з ворогом, захищаючи нашу країну в російсько-українській війні, але не менш трагічна вона і у тих, хто повернувся додому зраненим, зболевим, з отриманими у ході воєнних дій незворотними пошкодженнями. Їх лави, на жаль, поповнюються, часто вони залишаються наодинці зі своїми болями та сподіваннями.

Цим людям дуже важко звикати до нового соціального статусу, вливатись у людський соціум і намагатись триматись у ньому на плаву. Так, вони вже не мають тієї фізичної та психічної сили, але сили волі їм не займати, головне пробудити її і не дати згаснути вогнику надії на якісне та повноцінне життя.

Саме такі люди опинились у полі зору Балтської організації осіб з інвалідністю, де вперше провели відкритий інтегрований реабілітаційний захід з рекреаційних видів спорту під назвою «Спорт – це життя». Кожний учасник довів, що кредо життя має відповідати гаслу – «жити і не здаватись».

Тож і мета заходу - моральна підтримка захисників України, які повернулись додому фізично та психічно травмовані, з набутою внаслідок поранень інвалідністю. Учасники змагань своїм прикладом довели, що життя триває, воно прекрасне, а реабілітуватись дуже допомагає спорт, який, власне, і асоціюється з самим життям.

Захід вийшов вельми масовим, адже у ньому взяло участь близько 80 чоловік, у тому числі був і воїн, який набув інвалідність через війну. Приклад цих людей стане яскравим прикладом для всіх побратимів, які мають звикати до життя у новому статусі.

Участь у змаганнях брали люди з інвалідністю з Балти, Новополя, Чернечого, Лісничівки, Плоского, Волового, Андріяшівки, Перельотів. Серед них – й діти з інклюзивних класів міської школи №2.

Для змагань були обрані 10 видів рекреаційних видів спорту, доступних для людей з інвалідністю - бочка, городки, міні-баскетбол, кидання кілець, кульбутто, дартс, кеглі, джакколо, корнхол та аерохокей. Старшим суддею виступив учитель фізичного виховання школи №2 Анатолій Снігур. Тренерами з кожного окремого виду спорту - учні цієї ж школи, які навчаються у спортивному класі.

Захід відвідала заступник мера м. Балти Тетяна Холіч. Не

обійшлося на святі спорту без благодійників, у ролі яких виступили філія місії Благодійного фонду ІМОСЕ в Україні (Ольга Казакова), представники якої влаштували приготування і частвування солодкою ватою та попкорном. Підприємець Дмитро Касапов тим часом пригостив гостей піцею.

З заготовленими грамотами переможцям, а також газованими напоями та солодощами до чаю принесла Наталія Товстуха, яка представляє відділ спорту міськради.

ТБК «Фортеця» допомогло з виготовленням дерев'яної підставки під тематичний банер.

І головна послуга у якості спонсорства надійшла від Балтського професійно-технічного аграрного училища, від якого без вагань надали організації осіб з інвалідністю для реабілітаційних заходів у користування з потребою приміщення та територію, яка знаходиться навпроти офісу організації. Це дає змогу проводити більш масові заходи і не тіснитись у невеликому приміщенні. Територію допомогли підготувати комунальні служби міста, а навели на ній порядок самі члени організації.

Творчу підтримку змагань забезпечили ведучі заходу і давні друзі організації – працівники будинку культури села Новополь Майя Руденко та Наталія Пінчук.

Наостанок залишилось назвати переможців.

Так, з **бочко** відповідно I, II та III місця зайняли Валентина Полібза, Денис Котлярчук та Валерій Дідик, з **городків** - Валентина Полібза, Надія Котолуп та Алла Прилуцька. З **міні-баскетболу** - Валерія Войтовська, Олег Рубан, Артем Краснов, з **влучення кілець** - Дар'я Краснова, Артем Краснов та Денис Котлярчук. У **кульбутто** призові місця залишили за собою Надія Котолуп, Ольга Бузовська та Галина Кіндюк, у **дартсі** - Павло Копайгора, Оксана Батурська та Руслан Прилуцький, **кеглях** - Дарина Чабан, Вероніка Батурська і Валерія Войтовська. Змагання з **джакколо** стали переможними для Надії Ленц, Вікторії Сапунової та Ольги Бузовської, а з **корнхолу** - для Валерії Войтовської, Руслана Прилуцького та Дениса Котлярчука. **Аерохокей** визначив призерів у особах Артема Краснова, Дениса Котлярчука та Руслана Прилуцького.

Всі фаворити змагань отримали призи від Балтської організації людей з інвалідністю та грамоти міської ради.

Спортивні змагання, які ми влаштували, стали не просто святом спорту, а символом відродження, багатогранного життя, не зважаючи ні на що. А воїни, які отримали статус особи з інвалідністю, завжди отримуватимуть моральну підтримку з боку нашої організації.

Надія ЛЕНЦ,
голова ООО ВО СОІУ



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). У першій половині тижня події протікатимуть плавно та спокійно, як на роботі, так і вдома. Якщо й трапиться невеликий конфлікт, він обов'язково вщухне сам. Друга половина може здатися вам важкою та метушливою. Не варто йти на ризик, можна багато втратити. Уникайте негативу, небажано псувати стосунки навіть з тими, хто ніяк не може вплинути на вашу кар'єру та життя.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Цього тижня особливо важливим буде вміння вчасно промовчати. Не говоріть про свої плани, не обговорюйте начальство та колег. Взагалі менше кажіть, більше робіть. У четвер не варто заціклюватися на одному питанні, якщо ситуація не піддається вирішенню, залиште проблему до найкращих часів. У вихідні дні поступки у дрібницях дозволять зберегти мир та благополуччя у вашій родині.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). На цьому тижні ймовірний професійний зліт та успіх. Багато проблем на роботі вирішаться на вашу користь навіть з якоюсь легкістю. В особистому житті все теж складається набагато краще, ніж ви навіть могли собі уявити. Не дивуйтеся, якщо вам освідчуються в коханні та надінуть на палець обручку. У вихідні дні більше гуляйте та відпочивайте, уникайте стресових ситуацій.



РАК (22.06-23.07). Цей тиждень буде сповнений подіями, зустрічами, розмовами. Розраховуйте тільки на свої сили, тому що допомога інших може перетворитися на «ведмежу послугу», яку важко буде потім виправити. Втім, ваш власний енергетичний потенціал буде на найвищому рівні. У четвер вас потішає позитивні зміни у вашому особистому житті. Субота підходить для прогулянок лісом і пікніків на дачі.



ЛЕВ (24.07-23.08). Цього тижня ймовірна ситуація, коли вам доведеться щось різко змінювати та вигадувати на ходу. Не виключено, що йтиметься про екстрений вихід на роботу з відпустки. Не намагайтеся вирішити свої та чужі проблеми разом, інакше до кінця тижня відчуєте занепад сил. У середу цікавість не доведе до добра, постарайтеся стримувати себе і не втручатися у чужі справи.



ДІВА (24.08-23.09). Постарайтеся не нервувати навіть якщо на вас повісять додаткове навантаження. Налаштовуйтеся на позитивні емоції. Продумайте свої дії до найдрібніших подробиць – так вам буде простіше реалізовувати плани. Більше усміхайтесь, спілкуйтеся, користуйтеся сприятливим для встановлення контактів моментом. Ну і, звичайно, відпочивайте, радійте літу, веселіться.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Вам, схоже, знадобиться природна кмітливість та вміння бути легким і швидким, щоб усе встигнути та реалізувати свої плани. Більше спирайтеся на свій досвід, здатність прорахувати події та ухвалити стратегічно вірне рішення, а ось імпровізації зараз загрожують бути приречені на провал. У п'ятницю велика кількість дрібних непорозумінь вимагатиме негайного реагування, але діяти необхідно акуратно.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Ловіть мить удачі, і постарайтеся її утримати, працюйте на свій успіх, у вашій кар'єрі зараз настав досить сприятливий період. Ви можете знайти роботу мрії з дуже високою зарплатою. Ваші таланти принесуть вам дохід і швидке просування кар'єрними сходами. Намагайтеся контролювати свої емоції, не доводьте суперечки та розбіжності у поглядах до конфліктної ситуації.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Успішний тиждень, але вам доведеться зосередитися на роботі та не дозволяти собі розслабитися. Понеділок закружляє вас у вирі подій: щоб не заплутатися і орієнтуватися в тому, що відбувається, необхідно буде проявити незвичайну проникливість. Зате, розібравшись, ви зможете увійти до чудового робочого ритму. Вашій бурхливій діяльності не завадять навіть вихідні.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Зараз ваш час, наскільки далеким від істини це твердження вам не здавалося. Все валиться з рук – не опускайте їх, спробуйте ще раз. Не виправдалося чергове очікування – не страшно, ще не все втрачено. У результаті, до кінця тижня ви зрозумієте, що переробили безліч справ, і досягли того, про що і не наважувалися мріяти на її початку. Будьте активні та позитивні.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Цього тижня вас порадують приємні зустрічі та творче піднесення, яке скрасить відносну одноманітність буднів. Роботи буде багато, але частину справ вам пощастить перекласти на широкі плечі партнерів. А ви зможете вирушити у відпустку або хоча б поїхати на вихідні з наметом у ліс. У п'ятницю не відкладайте на потім те, що намітили на цей день, саме зараз важливо не пропустити момент.



РИБИ (20.02-20.03). Ви самі відчуєте, що настав час щось змінювати. Ситуація конфлікту та прихованого невдоволення не може тривати вічно. У цей період ваші недоліки будуть особливо впадати в очі, постарайтеся не реагувати на критику на свою адресу надто болісно, це минеться, а ви наблизитесь до досконалості ще на пару сходинок. П'ятниця – несприятливий день для початку великих справ.



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR
Засновники: ПОО ВО COIY, ВО COIY
Видається за підтримки ВО COIY

Адреса редакції: 36000,
м. Полтава, вул. Соборності,
45, кімната 105.
тел/факс (0532)56-95-60.

Головний редактор:
Сергій Чумак.

E-mail: sergiy229@ukr.net
gazeta-sd@ukr.net

Редакція не завжди
поділяє точку зору авторів
публікації. Автор несе
повну відповідальність
за достовірність інформації.
Редакція залишає за собою
право скорочувати
і редагувати матеріали.

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

ТОВ «Прес Корпорейшн Лімітед»,
21034, м. Вінниця, вул. Чехова, 12а,
Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98

Підписано до друку: 07.08.2023 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2312532