

МОСКВА *Забота*



**ДЕНЬ ВОСПИТАТЕЛЯ
В СТОЛИЦЕ**

СТР. 2

**В ЧЕМ ЗАЛОГ
ДОЛГОЛЕТИЯ**

СТР. 3

**ЗАЧЕМ ДЕЛАТЬ
ПРИВИВКИ**

СТР. 4



СЛЕДИТЬ
ЗА ГЛАВНЫМИ
НОВОСТЯМИ

Инструменты познания мира

РАЗВИТИЕ

Если верить психологии развития, большинство наших привычек и особенностей поведения закладываются ещё в дошкольном возрасте. Рассказываем, как система детских садов в столице помогает детям развиваться и чем новый подход отличается от привычных правил воспитания.



МОСКОВСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

Букварь — в цифре?

Последние десять лет основным курсом в образовательной среде стала цифровизация. Безусловно, детские сады также активно внедряют новые технологии, но нужно это прежде всего для того, чтобы упростить организацию. В «Московской электронной школе» обновили электронный дневник — как раз для этого. Платформа даёт родителям больше возможностей оставаться включёнными в жизнь ребёнка. А интерфейс сервиса адаптировали именно под потребности семей воспитанников детских садов.

В веб-версии дневника на school.mos.ru в разделе «Посещаемость» родители планируют пропуск и указывают его причину, а сведения о болезни и освобождении от физической нагрузки поступают в МЭШ из единой медицинской информационно-аналитиче-



ской системы. Отдельная вкладка посвящена кружкам: здесь можно записать ребёнка на дополнительные занятия, а иногда — сразу подписать договор на некоторые виды занятий в электронном виде. В разделе «О детском саде» собрана основная информация об учреждении — сведения о воспитателях, график работы и контакты. А в мобильном приложении «Дневник МЭШ» родители дошкольников в разделе «Счета» могут оплачивать услуги детского сада и кружков.

Получается своеобразный цифровой органайзер для родителей: так остаётся больше времени на общение с ребёнком. А вот на жизнь дошкольников экраны никак не влияют — с ними всё свободное время проводят воспитатели. Задача педагога — заметить интересы ребёнка и помочь ему развивать их.

Именно профессии воспитателя посвящена новая фотовыставка на Чистопрудном бульваре — «Маршруты детства — истории воспитателей Москвы». В экспозиции представлены истории 19 столичных педагогов дошкольного образования. Они стали победителями профессиональных конкурсов разных лет. Каждый герой рассказывает о важном для него месте Москвы, связанном с личными воспоминаниями.

*1 сентября открылся детский сад
в смарт-районе СберСити — на 350 мест.*

Например, воспитатель билингвальной группы школы № 1210 и победитель конкурса «Воспитатель года Москвы» 2026 года Павел Дементьев выбрал Северный речной вокзал. А для Любови Меньшиковой, сотрудницы школы № 1574 и Воспитателя года Москвы — 2012 особенное значение имеет усадьба Кусково. Герои выставки напоминают, что за образовательной системой всегда стоят конкретные люди. А почитать их личные истории на Чистопрудном можно до 5 октября.

Окно возможностей

Современный детский сад — место для первых самостоятельных открытий. В первую очередь дошкольникам позволяют попробовать себя в разных направ-



*Открывать мир дошколятам по всей Москве
помогают 20 076 педагогов.
Именно с ними детям удаётся узнавать больше.*

лениях — ведь в этом, по сути, и заключается залог всестороннего развития.

Так, к примеру, работает открывшийся 1 сентября детский сад в смарт-районе СберСити — там могут учиться 350 детей. Он вошёл в состав образовательного комплекса ГБОУ города Москвы «Школа № 1293». Один из ключевых образовательных подходов, с которым работают воспитатели, — культурологический. Его суть довольно проста: ребёнок знакомится с искусством, музыкой, театром, историей и традициями, учится воспринимать мир вокруг не как набор разрозненных фактов, а как пространство, созданное людьми. Музыка, театр и знакомство с произведениями искусства дают ещё один важный инструмент — учат понимать свои эмоции, выражать их и взаимодействовать с окружающими.

И хотя образование само по себе выстраивается с точки зрения культуры, программа не ограничена теорией. Большое внимание уделяют практическим навыкам. К примеру, проводятся кулинарные мастер-классы. Там детям рассказывают об основах здорового питания, помогают тренировать тактильные ощущения и даже дают попробовать себя в командной

работе. А на дополнительных занятиях по рисованию можно рисовать, лепить и экспериментировать с разными материалами.

Физическая активность тоже становится частью образовательного маршрута. Занятия в бассейне развивают координацию, ловкость и выносливость, а заодно учат ребёнка постепенно преодолевать собственные ограничения.

Есть место и для науки. Проект «Научные пятницы» знакомит воспитанников с современными открытиями и технологиями, в том числе с решениями, которые помогают сделать жизнь человека более экологичной и безопасной. А занятия английским и китайским языками расширяют культурный кругозор и создают первые возможности для общения в поликультурной среде.

Пробовать новое

С 1 сентября в столице открылось более 20 новых городских детских садов.



СЕРГЕЙ СОБЯНИН
Мэр Москвы

«В Солнцево появится образовательный комплекс для 500 школьников и 250 малышей. Он будет построен в новом жилом квартале на Производственной улице. В левом трёхэтажном крыле будут дошкольники, в остальной части комплекса — ученики начальной и основной школ. В блоке детского сада будет 10 групп. На прилегающей территории — столько же площадок с навесами, игровым и спортивным оборудованием. В каждом из корпусов сделают выход во внутренний зелёный двор. Сейчас в Западном округе строятся 25 социальных объектов, из которых 20 — образовательные. Возведение в Москве социальных объектов соответствует целям и инициативам национального проекта „Инфраструктура для жизни“».

При этом современная образовательная среда — это не только новые здания или оборудование. Важно и то, какие возможности она создаёт для ребёнка. Открывать мир дошколятам по всей Москве помогают 20 076 педагогов. С ними можно экспериментировать, двигаться, заниматься творчеством, знакомиться с природой и культурой, общаться и пробовать новое.

Новые принципы постепенно меняют сам подход к учёбе: от единой траектории — к возможности учитывать интересы и способности конкретного ребёнка. В дошкольном возрасте это особенно ценно, ведь именно в этот период важно сохранить любопытство, научить задавать вопросы, замечать окружающий мир и не бояться пробовать новое.

Возможно, здесь и начинается большое образование — в пространстве, где ребёнку интересно учиться, рядом есть взрослый, готовый помочь, а каждый день становится маленьким исследованием.

Когнитивная продлёнка

Всего пару лет назад в интернете завирусилось новое понятие — суперэйджеры. Это, проще говоря, долгожители: исследователи предполагают, что причина их крепкого здоровья заключается в нейрогенезе — способности мозга создавать новые нейронные связи в старшем возрасте. Вместе с проектом «Московское долголетие» разбираемся, как стать суперэйджером в современном мегаполисе.



Лучше всего работает, конечно, активный образ жизни. Посещение культурных мероприятий, забота о своём здоровье, активность и хороший сон — надёжные инструменты физического и ментального долголетия. Так что пока учёные ведут дискуссии, а фантасты ищут источник вечной молодости, мы можем идти к заветным 80 годам, что называется, тихой сапой. Сделать это проще, чем кажется на первый взгляд.

> 1500

Столько человек посетили оздоровительные прогулки по лесу этим летом. Москвичи старшего возраста могли выбрать из 11 маршрутов, проходящих в том числе в Измайлове, Битцевском лесу и московской части национального парка «Лосиный остров».

План на будущее

Чтобы стать суперэйджером, вкладываться в биохакинг и модные технологии омоложения совсем необязательно. Исследователи рекомендуют придерживаться вполне понятного и конкретного плана: вписать в свою рутину силовые тренировки, укреплять когнитивное здоровье, следить за графиком сна и, конечно, избегать навязанных в интернете советов.

Казалось бы, в мегаполисах соблюсти все правила здорового образа жизни может быть нелегко: мы привыкли думать о городе как о каменных джунглях. Но тенденции всё-таки меняются, и многие дисциплины, включая дизайн и архитектуру, становятся человекоцентричными. Столица, к примеру, уже давно живёт в соответствии с концепцией здорового долголетия: это значит, что вся инфраструктура Москвы работает на то, чтобы горожане чувствовали себя как можно лучше.

Стать суперэйджером помогает и проект «Московское долголетие». Спортивные секции, мастер-классы и лекции доступны горожанам старше 55 лет — причём выбрать можно из самых разных мероприятий. Хобби найдутся на любой вкус. К примеру, в летней программе участникам были доступны и тренировки на сапах, и рафтинг, и даже лесотерапия. А для поддержания мозга в тонусе есть большая программа по сохранению когнитивных навыков и психоэмоционального здоровья, разработанная совместно с Центром мозга и нейротехнологий ФМБА России.

< 120 000

Общее число посещений летних путешествий.

Все возрасту покорны

Исследования в нейробиологии давно показали, что с возрастом наш мозг становится медленнее: некоторые его области буквально сжимаются — в итоге нам нужно немного больше времени, чтобы учиться, запоминать новую информацию и попросту формулировать мысль. На самом деле такие изменения не считаются чем-то неожиданным — наоборот, они вполне закономерны. Учёные утверждают, что мозг сохраняет способность адаптироваться и меняться всю жизнь человека, то есть с возрастом мы не справляемся с новыми задачами хуже, просто не так быстро.

Особенность суперэйджеров заключается как раз в том, что они со временем не теряют скорость мышления, — их умственные способности остаются на том

же уровне, что и у людей на 20–30 лет моложе. Пока исследователи не могут прийти к общему заключению и разгадать секрет когнитивных долгожителей, однако в одном они всё-таки сходятся: полностью остановить старение мозга невозможно, но хорошие привычки могут помочь сохранить его функционал как можно дольше.

~ 10 000

Столько пеших, автобусных и речных экскурсий провели в рамках проекта. По программе «Путешествуйте по жизни с „Московским долголетием“» участники могли посетить монастыри и усадьбы Подмосковья, современные районы столицы и посмотреть на город с воды.

18 000

Столько раз москвичи посетили «Зарядки долголетия» на центральных площадках города. К слову, одной из самых взрослых участниц программы стала 88-летняя Галина Мартынова. Вместе с остальными спортсменами она занималась боксированием на ВДНХ и в Парке Горького.

Как выглядел летний сезон для суперэйджеров в рамках «Московского долголетия» — рассказываем в инфографике.

Присоединиться к осенне-зимнему сезону «Московского долголетия» можно онлайн — на сайте after55.moscow.ru или на портале mos.ru, а также очно — в центрах «Московского долголетия» или офисах «Мои документы».

На первом этапе



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА

МНЕНИЕ

Последние несколько лет всё чаще говорят о важности планирования беременности — периода подготовки, когда оба родителя придерживаются здорового образа жизни и следят за своими привычками. И пока некоторые пары следуют рекомендациям специалистов, другие истощают себя изнурительными тренировками и принимают бесчисленное количество БАДов. Рассказываем, почему wellness-тренды на самом деле не работают и где лучше готовиться к беременности, вместе с проектом «Стану мамой».



Проект «Стану мамой» — первая в России инициатива поддержки репродуктивного здоровья женщин в возрасте от 18 до 39 лет.

В социальных сетях три месяца подготовки к беременности стали называть «нулевым триместром». В 2017 году социолог Миранда Ваггонер выпустила одноимённую книгу, в которой описала, как инициативы в области общественного здравоохранения влияют на репродуктивные риски. Задача исследовательницы, конечно, не заключалась в том, чтобы предложить будущим родителям некий список идеальных «решений». Ваггонер стремилась объяснить наше отношение к материнству с точки зрения медицины и общества. Но идея её работы трансформировалась — появился ряд wellness-трендов, которые сегодня пытаются повторить пары по всему миру.

Один из них, к примеру, призывает относиться к беременности как к марафону: составить план

тренировок, придерживаться правильного питания, следить за режимом сна. На первый взгляд ничего плохого в этом нет. Однако такие практики, как отмечают эксперты, могут приносить больше вреда: не подходить по медицинским показаниям или

За два года с момента запуска программы обследования прошли более 450 тыс. москвичек.

оказывать эмоциональное давление на женщин. Именно поэтому готовиться к беременности нужно под наблюдением специалистов.

В мегаполисах медицина развивается в соответствии с запросами горожан — она становится

технологичнее, качественнее и эффективнее. «Последние несколько лет мы планомерно развиваем акушерско-гинекологическую помощь в Москве. Внедрили новый стандарт, расширяем сеть центров женского здоровья, акушерских стационаров и современных перинатальных центров», — отмечает заместитель Мэра Анастасия Ракова.

В 2024 году работу начал проект «Стану мамой» — это первая в России инициатива поддержки репродуктивного здоровья женщин в возрасте от 18 до 39 лет. Она разработана совместно с ведущими репродуктологами и акушерами-гинекологами. За два года с момента запуска программы обследования прошли более 450 тыс. москвичек. Основная задача проекта — предоставить пациенткам объективную информацию о репродуктивных возможностях, которую затем можно учитывать при планировании материнства.

Такой подход снижает ставку на случайные тренды в интернете и делает процесс подготовки к беременности безопасным и комфортным. Проект внедрён в ЕМИАС: все данные сразу попадают в электронную медицинскую карту пациентки — так удаётся составить понятный и логичный маршрут обследований. Начинается всё с определения уровня антимюллерова гормона — он помогает женщине и врачу получить информацию о репродуктивном потенциале и упростить планирование материнства. Каждый дальнейший этап подбирается индивидуально, а при наличии показаний доступны вспомогательные репродуктивные технологии (ЭКО, перенос эмбрионов и преимплантационная генетическая диагностика).

Как отмечают эксперты, ни БАДы, ни интенсивные тренировки, ни другие популярные wellness-прак-

Против всего плохого

В научном сообществе борьба с конспирологией ведётся по всем фронтам, и медицина не стала исключением. Здесь главные претенденты на мифологизацию — вакцины. Рассказываем, почему соблюдение календаря прививок крайне важно для здоровья.



Распространённые стереотипы связаны в первую очередь со страхами ослабить иммунитет или сделать прививку, которая повлечёт за собой побочные реакции. Часто это предубеждение касается вакцинации против гриппа. В современной медицине безопасности уделяется особое внимание: в настоящее время вакцинация против гриппа проводится инактивированными препаратами. Переводя с научного — в них нет живого вируса, то есть заразить гриппом они

не могут. Тем более что вакцины обновляются ежегодно — по рекомендациям ВОЗ и прогнозам штаммов в конкретный эпидемиологический сезон.

Вакцинация особенно важна для детей, горожан с хроническими заболеваниями, людей старшего возраста и беременных. Формирование иммунитета занимает около 2 недель — чтобы обезопасить себя и близких от вирусов, сделать прививку стоит как можно скорее.

Московские специалисты регулярно проводят эпидемиологические исследования. К примеру, осенью вырастает доля респираторных вирусов, которые вызывают простудные заболевания, это соответствует сезону. В столице начали работу мобильные пункты вакцинации — всего их 18. Они расположены вблизи станций девяти линий метро, МЦК, МЦД-3 и МЦД-4 в различных районах столицы, в том числе на территории Зеленограда и Новой Москвы.

Перед прививкой каждого человека осматривает врач, чтобы сделать процедуру ещё безопаснее

и выявить возможные противопоказания. В целом вакцинация займёт всего 10–15 минут. Причём записываться заранее на прививку в мобильных пунктах не нужно: достаточно взять с собой паспорт РФ и полис ОМС, если он есть.

Мобильные пункты вакцинации работают в будни с 08:00 до 20:00, субботу с 09:00 до 18:00 и воскресенье с 09:00 до 16:00.

Сделать прививку в столице можно и другими способами. Записаться в поликлинику удобно онлайн на mos.ru и в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО». А организациям доступны выездные вакцинации для сотрудников: компания может пригласить специалистов на место работы. Прививки школьникам и дошкольникам, по согласию родителей или законных представителей, сделают прямо в образовательных учреждениях.

Подробная информация о вакцинации против гриппа доступна на сайте Департамента здравоохранения Москвы.

Пойти против риска



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА

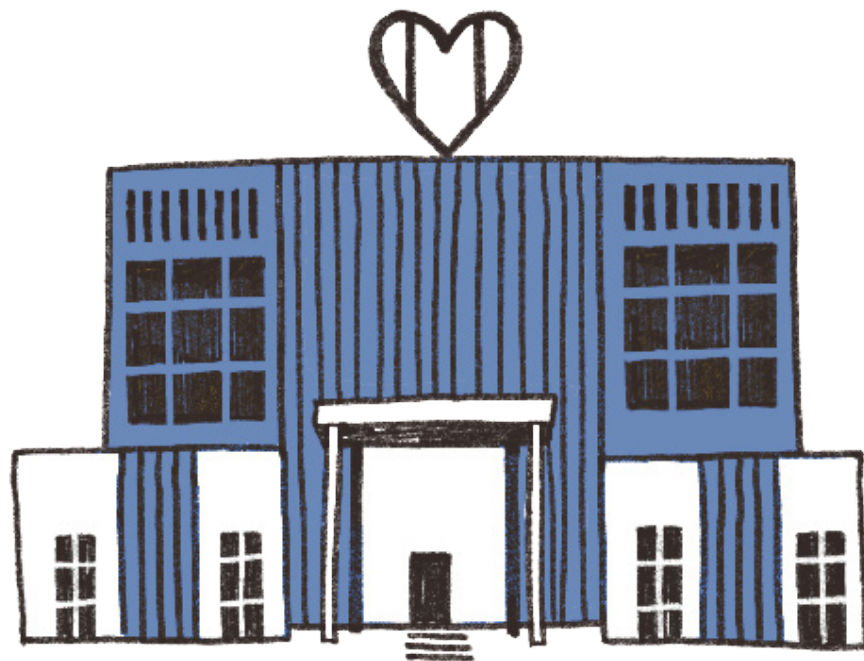
МОСКВА
И МОСКВИЧИ

С помощью программы «Московский чекап» удалось выяснить, с какими рисками для здоровья жители столицы сталкиваются чаще всего. К проекту присоединились уже более 1,5 млн человек, а первый этап обследований прошли более 700 тыс. горожан. По результатам анализа данных, наиболее распространёнными рисками для здоровья оказались сердечные патологии, заболевания желудочно-кишечного тракта и сахарный диабет. Разбираемся, как предотвратить развитие болезней, в короткой инструкции.

Продлевать будете?

Споры о том, от чего же всё-таки зависит наше благополучие, в научном сообществе не утихают. Некоторые учёные и активисты утверждают, что на нас влияют внешние факторы: шум, чистота воздуха и даже инфраструктура города. Другие же исследователи считают, что всё дело в первую очередь в наших привычках. Согласно изысканиям, главные враги современного человека — это сбитый режим сна, плохое питание и нерегулярные тренировки.

Мы ошибочно верим, что заботиться о долголетию стоит только в старшем возрасте, но современная медицина доказывает обратное. Врачи рекомендуют задуматься о том, как продлить себе жизнь, уже в 25–30 лет. Логика здесь прозрачная: проще сохранить здоровье в молодости, чем постоянно «ремонтировать» организм после 50. В этом и заключается суть философии здорового долголетия, которая развивается в столице: московская медицина движется от лечения «по факту болезни» к превентивности. Буквально это значит, что многие диагнозы сегодня можно выявить заранее и даже предотвратить. Как?



С проектом «Московский чекап» в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО» начать проверку организма можно дистанционно.



АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель Мэра Москвы
по вопросам социального развития

«В Москве мы хотим перейти от реактивного формата медицины, когда человека начинают лечить уже по факту болезни, к проактивному подходу. С этой целью мы запустили программу “Московский чекап”. Она создана с учетом всех достижений современных технологий и позволяет человеку пройти полное обследование, оценить свое здоровье с минимальными затратами. Мы видим, что у достаточно большого числа людей выявляются риски развития заболеваний. Чтобы проверить их, на сегодняшний день мы назначили более 3 млн исследований, которые позволяют оценить состояние здоровья, назначить дальнейшее лечение и дать рекомендации по образу жизни».

1. Составьте личный план здоровья

В этом случае речь не о пространственных рекомендациях, а о конкретных и простых шагах, которые легко включить в свою рутину. Построить индивидуальный маршрут заботы о себе помогает качествен-

ная диагностика. И, конечно, пройти её в мегаполисе легче, чем кажется. С проектом «Московский чекап» в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО» начать проверку организма можно дистанционно, заполняя анкеты об образе жизни, проходя функциональные тесты и загружая данные своего тела с умных весов или биоимпеданса.

Алгоритм анализирует полученные данные и формирует персонализированный список дополнительных обследований на основе показателей здоровья. В итоге пациент узнаёт биологический возраст и тип старения, получает свой профиль здоровья, карту рекомендаций и при необходимости — направления на ещё более углублённую точечную диагностику.

2. Следите за ментальным состоянием

Корреляцию между нашим физическим и эмоциональным здоровьем заметили ещё в начале XX века. А вот последние исследования в этой области и вовсе доказали, что управление стрессом и общее улучшение психологического состояния заметно снижают риски развития хронических заболеваний. Среди самых простых ритуалов, которые помогают с физическим и ментальным здоровьем, — прогулки. Всего 30 минут на улице регулируют эмо-

циональное состояние и даже нормализуют давление. В рамках «Московского чекапа» пациент получает рекомендации по борьбе со стрессом — это план действий, который помогает уменьшить риски для ментального здоровья и взять заботу о себе под контроль.

3. Ориентируйтесь на себя

Блогеры и биохакиры частенько рекомендуют тесты и новые технологии долголетия. Однако большинству из нас они просто не требуются. Мы привыкли к тому, что умные гаджеты отслеживают и фиксируют важные показатели здоровья каждую минуту: в доступе оказываются давление, сатурация, качество сна. Эти данные также можно синхронизировать с медицинской картой в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО».

Здоровье — это, помимо прочего, результат наших личных решений. Хороший сон, правильное питание и тренировки, которые нам подходят, — это универсальные инструменты для модификации рисков здоровья и помощи себе. А придерживаться их в городе, который создан с заботой о людях, уже не так трудно. Тем более когда цифровизация и техника оказываются на стороне медицины и человека. Как раз так и работает «Московский чекап».

По протоколу

В Москве участковым врачам стал доступен голосовой помощник на основе искусственного интеллекта.

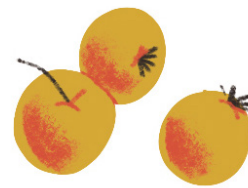


Сервис в фоновом режиме расшифровывает разговор врача и пациента и автоматически заполняет поля протокола приёма. Такая технология позволяет специалистам уделять больше времени общению с человеком. Уникальность алгоритма в том, что он справляется с достаточно сложной задачей и интерпретирует диалог: сначала распознает разговор, а затем выделяет значимые клинические сведения и корректно распределяет их по разделам. Работу сервиса врачи оценили на 4,8 балла из 5, а результа-

ты его использования показали, что время внимания медиков к пациентам увеличилось более чем вдвое.

Летом специалисты тестировали систему и помогали доработать её: они делились замечаниями, указывали на ошибки и оценивали работу ИИ в реальных условиях. При этом важно, что финальное решение всегда остаётся за медиками: они могут внести коррективы в протокол помощника. Внедрение этой системы стало частью новой модели работы участкового врача.

ЗОЖ без наказания



В последнее время популярнее становятся иммерсивные проекты. Их задача — сделать зрителя частью культурного опыта, в котором все детали складываются в единую историю. Вместе с авторами проекта «Здоровая муза» мы поговорили о том, что любимые блюда русских классиков могут рассказать о современной культуре заботы о себе и при чём тут философия здорового долголетия.



Городская инфраструктура сама создаёт условия для того, чтобы горожане могли продлить свою жизнь ещё на десять лет.

В ритме здорового города

Что, если здоровый образ жизни начинается не с очередного фитнес-марафона, а с ужина и разговора о Достоевском? В столице такой сценарий вполне реален, ведь московская культура заботы о себе давно вышла за пределы кабинетов врачей. Формируется философия здорового долголетия: теперь городская инфраструктура сама создаёт условия для того, чтобы горожане могли продлить свою жизнь ещё на десять лет.

Ни один проект не существует сам по себе. Каждая новая поликлиника или выставка вливаются в единую систему возможностей, где быть здоровым доступно и модно. Здоровая жизнь — это естественное продолжение повседневности: культура, общение и ритм большого города тоже работают на наше благополучие.

За одним столом с классиками

На пересечении культуры и заботы о себе появился иммерсивный проект «Здоровая муза». Его авторы — театральный критик Мария и нутришеф

Олэна — устраивают театральные ужины, где литературу предлагают не только слушать, но и пробовать. За одним столом гости узнают о постановках по произведениям русских классиков и тестируют блюда, связанные с эпохой, в которой они жили.

«За два года прошло больше 50 таких встреч, на которых побывало более 800 человек», — рассказывает Мария. Роли распределены чётко: она готовит лекцию о произведениях, которые ставят в московских театрах, а Олэна придумывает меню. Иногда блюдо упоминается в тексте, а иногда приходится обращаться к биографии писателя и старым кулинарным книгам. Так, готовясь к лекции о Достоевском, Мария и Олэна узнали, что писатель был сладёной: вплоть до того, что в карманах он всегда носил финики, орешки, конфетки. Опираясь на биографию автора и архивные записи, Олэна разработала рецепт пирога с яблочной пастиллой.

Театральные ужины напоминают праздник: свечи, несколько блюд, разговоры и лекция — только без привычного ощущения тяжести после еды. Как отме-

чает Олэна, она разрабатывает гастрономию так, чтобы приём пищи был сбалансирован и не приводил к резким скачкам глюкозы в крови. Задача театральных ужинов — показать, что у нас есть возможность сохранять баланс, когда дело касается здорового образа жизни.

Так через культурные мероприятия забота о себе встраивается в нашу рутину и становится частью повседневности. Ведь путь к здоровью не ограничен медициной: это всё, что мы самостоятельно решаем сделать элементом своей жизни. Театральные ужины, выставки, концерты — инструменты для достижения долголетия. В этом, по сути, и заключается новая философия мегаполиса: всё в городе помогает управлять своим возрастом.

В ритме здорового города

«Нет единых правил», — объясняет Мария. «Наш проект — это ещё один контакт, путь к ЗОЖ через интерес к театру, произведениям», — добавляет Олэна. Идея проекта «Здоровая муза» пересекается с философией здорового долголетия: забота о себе не должна восприниматься как набор ограничений.



Ведь долголетие определяется не только количеством прожитых лет, но и качеством их проживания. Для этого нужны и встречи с друзьями, и походы на спектакли, и активная городская жизнь. Москва постепенно создаёт для этого всё больше возможностей — от спортивной и медицинской инфраструктуры до культурных инициатив.

Городские легенды

Слова и фразы стали появляться на вывесках в XVIII веке. До этого фасадные таблички, как отмечает историк Виталий Калашников, были наглядными: большинство горожан не умели читать, так что надписи почти не имели смысла. Но уже к середине XIX века они стали неотъемлемым «аксессуаром» московских улиц — найти их на фасадах зданий в современной столице не сложно.

Больше всего вывесок сохранилось на Кузнецком мосту: к концу XIX века улица была модным центром

Одним из самых необычных культурных феноменов москвоведы признают дореволюционные вывески.

В столице их продолжают находить до сих пор во время реставраций. Мы решили продолжить наши прогулки по городу и составили короткий список мест, где такие артефакты ещё сохранились.

Москвы — именно там открывались самые дорогие магазины. Их владельцы могли позволить себе качественные мозаичные надписи над витринами. Так, к примеру, украшено бывшее торговое помещение Алексея Михайлова.

Рукописные вывески можно увидеть на доме Ярошенко на Хитровской площади, 11. Они выполнены в стиле модерн и относятся к XX столетию. За три века здание перестраивалось не раз, надписи оказались под штукатуркой, и восстановить их удалось лишь частично.

От Хитровки прогуляемся до Маросейки, к дому № 9. На отреставрированном здании красуется ещё одна мозаика. Она украшала магазин посуды А. Ф. Дютфуа. А одной из самых дорогих надписей любуемся на Мясницкой. Бывший торговый дом Кузнецова покрывали гранитные плиты с выбитой фразой «Т-во М. С. Кузнецова» — когда-то внутренняя часть этих букв была покрыта сусальным золотом. Но после революции надпись пытались закрасить и закрыть щитами — восстановили её уже в наше время.

Для каждого ребёнка

Мы продолжаем рассказывать о столичных инициативах, которые делают жизнь горожан лучше. В этом выпуске делимся историями проекта московской опеки «Каждому ребёнку — своя семья».

ИСТОРИИ

Каждому ребёнку — своя семья

Институт приёмного родительства окружён большим количеством мифов и предубеждений. Из-за них люди, которые только задумываются о приёме ребёнка, могут испытывать тревогу. Именно поэтому важно вовремя поддержать тех, кто решился стать замещающей семьёй. В столице такую помощь оказывают специалисты органов опеки, школ приёмных родителей, центров содействия семейному воспитанию, семейных центров и различных некоммерческих организаций. И результаты их работы отражает статистика.

В Москве почти 95 % детей, оставшихся без попечения родителей, уже обрели приёмные семьи, а в цент-



Даша, 17 лет

рах для детей-сирот сегодня остаётся менее тысячи воспитанников. Среди них много подростков, братьев и сестёр, которых важно не разлучать, а также детей с особенностями здоровья. Для них поиск приёмных родителей может занимать больше времени и требует индивидуального подхода. Чтобы помочь им, московская опека создала проект «Каждому ребёнку — своя семья». Его задача — помочь детям-сиротам и будущим приёмным родителям найти друг друга.

Работа проекта строится на поиске соответствий между потребностями ребёнка и желаниями и возможностями потенциальных приёмных родителей. Детей готовят к жизни в семье: помогают справиться с психологическими травмами, страхами и сомнениями. А будущим приёмным родителям помогают оценить возможности и понять, какому ребёнку они смогут помочь и как не совершить ошибку при поиске ребёнка.

В Москве приёмные семьи получают всестороннюю поддержку: им помогают кураторы из органов опеки и специалисты служб сопровождения.

Как работает подбор

Подбор состоит из нескольких этапов. Сначала психологи центров содействия семейному воспитанию определяют черты и потребности ребёнка. Параллельно оценивают возможности будущих родителей: с чем они смогут справиться, а к чему пока не готовы. После этого специалисты ищут наиболее подходящее совпадение семьи и детей — по основным критериям. Для каждого ребёнка, который участвует в проекте, составляют цифровой профиль: в нём учитываются история жизни, особенности и потребности. Похожую анкету создают и для кандидатов, готовых принять детей: психологи исследуют их запросы, возможности, ресурсы.

Важно, что эта информация не оказывается в открытом доступе. Каждый профиль защищён: данные, которые там указаны, зашифрованы, а персональной информации в них нет. Сами анкеты попадают только в руки специалистов с помощью особого закрытого сервиса на портале «Моя новая семья». Там психологи сопоставляют данные и находят возможные совпадения между детьми и их будущими родителями.

Полученные варианты оценивает консилиум специалистов, которые знают и воспитанника, и семью. Этот

Московская опека создала проект «Каждому ребёнку — своя семья». Его задача — помочь детям-сиротам и будущим приёмным родителям найти друг друга.

этап — самый важный: только после его прохождения кандидатам в усыновители или опекуны рассказывают о ребёнке и предлагают познакомиться с ним. Семье при этом помогает персональный менеджер: рассказывает всё о детях, организует визит в центр и обсуждает первую встречу.

Дети, которые ищут свою семью

При этом за общей статистикой стоят очень разные истории. Например, 16-летний Артём учится в колледже на системного администратора. Он с детства интересуется техникой и любит разбираться в том, как она устроена: сейчас мальчик делает приложение-тамагочи. Артём рассказывает, что начал создавать его для себя, но в будущем хочет поделиться им с друзьями. «С детства люблю разбираться в технике, помогать другим. Помню, как только впервые взял в руки телефон — сразу начал изучать, как всё устроено», — объясняет Артём.

17-летняя Даша тоже учится в колледже. Её главное увлечение — рисование: она работает в стиле аниме, а ещё очень любит ходить на выставки. Даша много читает и занимается рукоделием: сама придумывает выкройки и шьёт мягкие игрушки, которые потом дарит другим. «Это так приятно — подарить кому-то игрушку, сделанную своими руками», — признаётся она.

Даша общительна, умеет слушать и поддерживать разговор, легко адаптируется к новой обстановке. У неё есть друзья, с которыми она проводит время, но для неё, как и для любого подростка, важны взрослые, которые смогут быть рядом, поддерживать её и разделять её интересы.

У Артёма и Даши разные увлечения, характеры и планы, поэтому и будущие семьи у них будут разными. Учесть особенности и интересы как раз и помогает проект «Каждому ребёнку — своя семья».



Артём, 16 лет

Помощь продолжается после знакомства

В Москве приёмные семьи получают всестороннюю поддержку: им помогают кураторы из органов опеки и специалисты служб сопровождения. А само участие в проекте «Каждому ребёнку — своя семья» не заканчивается, когда ребёнок и его родители находят друг



друга. Их продолжает поддерживать персональный менеджер. Он помогает на всех этапах: подсказывает, как правильно оформить необходимые документы, и сопровождает в период адаптации.

Для каждой семьи разрабатывается индивидуальная траектория работы. Кому-то может понадобиться консультация по вопросам подросткового возраста, кому-то — помощь в преодолении последствий психологической травмы. Менеджер всегда остаётся на связи и помогает обратиться к тем организациям, которые могут вовремя оказать нужную поддержку.

Так проект меняет сам подход к созданию приёмной семьи: вместо самостоятельного поиска горожане, которые хотят принять ребёнка, проходят весь путь вместе со специалистами — от оценки собственных ресурсов до решения всех возникающих вопросов.

Проект «Каждому ребёнку — своя семья» уже дал первые результаты: 12 детей нашли свою семью, у 11 ребят — гостевой режим.

Детям, которым сложнее найти приёмных родителей, такой индивидуальный подбор помогает особенно сильно, позволяя заранее учесть обстоятельства, которые могут повлиять на отношения ребёнка и родителей, и сокращая путь к семье.

Желающие вступить в проект могут обращаться в центр «Содействие».

Телефон: +7 (925) 552-00-52.

E-mail: sodeistvie@mos.ru.

Также можно заполнить анкету во вкладке «Каждому ребёнку — своя семья» на портале «Моя новая семья».



Познакомиться с Дашей



Познакомиться с Артёмом

Планы выходного дня

Мы продолжаем искать культурные мероприятия, которые можно посетить в субботу и воскресенье, — в короткой афише рассказываем, куда сходить до конца сентября.

22.09 - 29.09



«Булгаковский мир»

С Москвой Булгакова знакомимся с 22 по 29 сентября на серии лекций от проекта «Булгаковский мир» в театре имени Булгакова. На творческих встречах и мастер-классах узнаем о работе писателя, его героях и городе, который стал частью литературного мира. Билеты доступны на сайте bilet.mos.ru в разделе «Встречи».



«Космонавтика и авиация»

С 23 сентября на ВДНХ продолжит работу постоянная экспозиция центра «Космонавтика и авиация». На выставке собрано более 120 образцов летательной техники, впервые представленных в музейном пространстве, 2 тыс. уникальных архивных документов, фото- и видеоматериалов.

с 23.09

постоянная выставка

до 31.12



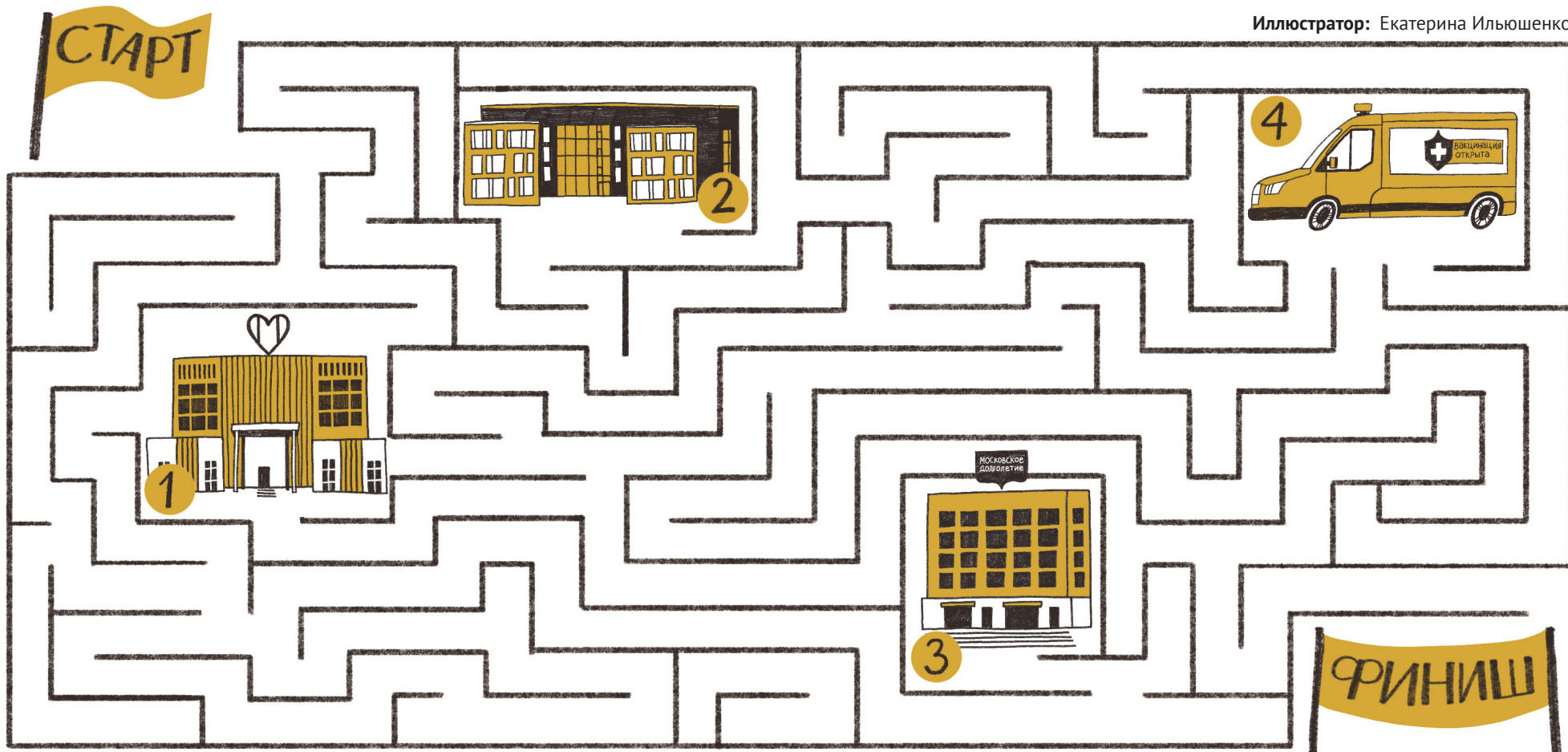
«Архитектура древнего города. Люди и технологии»

На выходных отправляемся в музей-заповедник «Коломенское». До 31 декабря в павильоне «Атриум» проходит выставка «Архитектура древнего города. Люди и технологии». На экспозиции представлены археологические артефакты, среди которых — фрагменты утраченных памятников архитектуры столицы. Историю Москвы расскажут через инструменты зодчества и градостроительство разных эпох.

Московский лабиринт

Чтобы провести сентябрь насыщенно, мы решили совместить короткие путешествия по городу с когнитивной зарядкой — в формате лабиринта. Задача проста: выбрать маршрут для героя и провести его от старта к финишу.

Иллюстратор: Екатерина Ильющенко



- 1 Поликлиника 2 Детский сад 3 Центр «Московского долголетия» 4 Мобильный центр вакцинации

МОСКВА. ЗАБОТА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется бесплатно. № 17 (20), 2026

Учредитель и издатель: ГАУ «Медиацентр». Главный редактор: Худин Никита Андреевич. Адреса редакции и издателя: 107076, г. Москва, 1-й Зборовский пер., д. 3; По вопросам сотрудничества и рекламы: Zabota@mc-ksr.mos.ru

Зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Центральному федеральному округу, регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации: серия ПИ № ТУ50-03143 от 24.07.2025.

Использование публикаций допускается только с письменного согласия правообладателя.

Отпечатано в филиале ОАО «ПФОП «Волоколамская типография», 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, д. 9. Дата выхода в свет: 21.09.2026. Тираж: 230 000. Заказ № 0610-26. Для читателей 12 лет и старше.