

СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

25 апреля 2014 © №5 (472)

+16

стр. 16-19



Фото пресс-службы правительства и главы РК.

Призвание, любовь, искусство!

- ШКОЛЬНАЯ ФОРМА: ЦЕНА ВОПРОСА
- ПОИГРАЛ – УБЕРИ!
- ЕГЭ: ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
- ГИА: ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ
- КАК ЖИВЁТСЯ ДЕТЯМ-СИРОТАМ?
- ИСКУССТВО КРАСОТЫ
- ВРЕМЯ ВОСПИТЫВАТЬ ЩЕДРОСТЬ
- «ОСТОРОЖНО! ТОНКИЙ ЛЁД!»
- ПРАВА ДЕТЕЙ ЛИКВИДАТОРОВ ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ КАТАСТРОФЫ
- ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ «ЦВЕТОВ ЖИЗНИ»

Школьная форма: цена вопроса

Комплект формы для российских школьников, образцы которой в настоящее время разрабатываются, в среднем будет стоить две-три тысячи рублей, об этом сообщил замглавы Минпромторга Виктор Евтухов.

По его словам, в настоящее время отлаживаются механизмы поставки формы со швейных комбинатов в школу без посредников. Это позволит избежать торговой наценки, которая порой доходит до 100 процентов. В. Евтухов отметил, что российские камвольные комбинаты, а их осталось всего три, в настоящее время производят качественную ткань, способную конкурировать с западными аналогами. Отшивать форму будут около 40 крупных и 200 небольших предприятий по всей стране.

«Вы знаете, что сейчас повсеместно вводится одежда для обучающихся, как требует президент РФ. Она, может быть, не будет единой на всю Российскую Федерацию. Может быть, она будет отличаться в каждой школе, но так или иначе это будет школьная форма. Безусловно, за счёт мощного рынка мы сможем поддержать и швейное производство, и производителей тканей», — добавил чиновник.

По сообщению ria.ru.



Материнский капитал без спешки

В Республике Коми число семей, получивших сертификат на материнский (семейный) капитал, превысило 34 тысячи. Из них более 15 тысяч владельцев сертификатов полностью или частично распорядились этими средствами.



Самым популярным направлением остаётся улучшение жилищных условий: в этих целях деньги освоили 3500 семей региона. Более 10 000 семей частично или полностью погасили материнским капиталом жилищные кредиты и займы на сумму 3,4 млрд рублей. 1700 владельцев сертификатов оплачивают материнским капиталом образование детей, из них 1200 - содержание ребёнка в детском саду. 24 женщины направили маткапитал в счёт своей будущей пенсии.

Напомним: для получения материнского капитала необходимо, чтобы ребёнок, который даёт право на сертификат, родился или был усыновлён до 31 декабря 2016 года. При этом само получение сертификата и распоряжение его средствами временем не ограничены. Таким образом, семьям, имеющим право на материнский капитал, нет необходимости спешить им распорядиться, особенно учитывая то, что размер материнского капитала ежегодно индексируется. Если в 2007 году сумма составляла 250 тысяч рублей, то в 2014 году – 429 тысяч 408 рублей 50 копеек.

Пресс-служба ОПФР РФ по РК.

Техническому творчеству быть!

10 апреля во Дворце творчества детей и учащейся молодежи состоялся семинар-совещание на тему «Развитие конструирования и робототехники в Республике Коми». Главным вопросом стало обсуждение проблем развития технического творчества в регионе.

«Если говорить о дополнительном образовании и конкретно о техническом творчестве, то у нас, к сожалению, это направление развито не так, как хотелось бы», — отметил заместитель министра образования республики Дмитрий Бе-

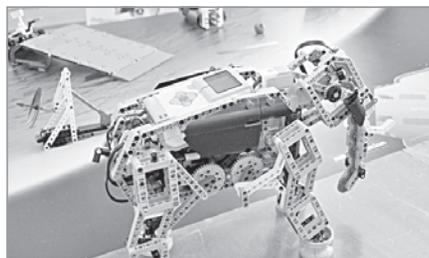
ляев. По его словам, уже в этом году будут предприняты конкретные шаги для развития технического творчества в Коми. Например, будет организована профильная смена в детском лагере «Гренада». «Мы соберём порядка 200 детей и подростков со всей республики, увлекающихся техническим творчеством, — пояснил Д. Беляев. — Детям будут предложены две основные тематики: техническое творчество, связанное с робототехникой (возраст от 11 до 15 лет), и информационные технологии и информационная безопасность (от 13 до 16 лет). Сейчас прорабатывается содержательная часть образовательной составляющей. За отбор детей отвечают муниципалитеты».

Второй запланированный проект — открытие с 1 сентября 2014 года на базе Центра дополнительного образования лаборатории по



развитию технической направленности творчества в республике в целом.

По сообщению
ИА «Комиинформ».
Фото minobr.rkomi.ru



Дети и внуки ликвидаторов чернобыльской катастрофы имеют право...

26 апреля исполняется 28 лет со дня чернобыльской катастрофы. Напоминаем, что дети и внуки ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС имеют право на ежемесячную денежную выплату и набор социальных услуг.

В соответствии с Федеральным законом от 15.05.1991 г. № 1244-1 «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС» право на получение мер социальной поддержки имеют не только дети ликвидаторов катастрофы, но и последующие их поколения (например, внуки, правнуки и т.д.).

Детям, а также внукам, правнукам и т.д. граждан, подвергшихся облучению вследствие аварии на Чернобыльской АЭС (отец, мать, бабушка, дедушка и т.д.), ежемесячные денежные выплаты и набор социальных услуг предоставляются до 18 лет. При этом законодательством не предусмотрено осуществление ежемесячной денежной выплаты усыновлённым детям участников ликвидации катастро-

фы на ЧАЭС.

Напомним: меры государственной социальной поддержки включают в себя ежемесячные денежные выплаты и набор социальных услуг. Набор социальных услуг един для всех федеральных льготников и состоит из трёх компонентов:

1) обеспечения в соответствии со стандартами медицинской помощи **по рецептам врача (фельдшера) необходимыми лекарственными препаратами**, изделиями медицинского назначения, а также специализированными продуктами лечебного питания для детей-инвалидов;

2) **предоставления** при наличии медицинских показаний **путёвки на санаторно-курортное лечение**, осуществляемое в целях профилактики основных заболеваний;

3) **бесплатного проезда** на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно.



Дети ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС, а также их внуки, правнуки и т.д. могут обратиться в управление ПФР по месту жительства с заявлением о назначении **ежемесячной денежной выплаты**. Помимо этого в ПФР необходимо представить: документ о признании гражданина (отца, матери, дедушки, бабушки и т.д.) ликвидатором катастрофы на Чернобыльской АЭС и документы, подтверждающие родственные отношения с ним.

Пресс-служба ОПФР РФ по РК по запросу приложения к газете «Радуга» - журнала «Семейный круг».

На фото - «Счастливая семья»

Центр социальной помощи семье и детям Сыктывкара проводит традиционный конкурс семейной фотографии «Счастливая семья», который в этом году посвящается Международному дню семьи и Году здоровья в Республике Коми.

Участниками конкурса могут стать полные семьи, воспитывающие одного и более детей в возрасте до 18 лет. Приветствуется присутствие на фото обоих родителей, на снимках могут быть бабушки и дедушки, другие родственники.

Одной семье разрешается принять участие в нескольких номинациях, но в рамках каждой номинации можно представить только одну фотографию. К каждой

фотографии необходимо приложить комментарий с указанием членов семьи, изображённых на фото, и кратким описанием события, которое запечатлено на данном снимке.

В этом году номинации конкурса звучат так:

☀ **«В здоровом теле – здоровый дух».**

☀ **«Родительский дом – начало начал».**

☀ **«Семейные традиции».**

Фотоработы размещаются на официальном сайте учреждения – social.dsl-komi.ru. Посетители сайта голосуют за понравившееся фото в каждой номинации.

По результатам конкурса будут признаны лучшими три фото, ав-

торов которых поощрят призами и дипломами. Информацию о победителях разместят на официальном сайте 15 мая, в Международный день семьи.

Заявки на участие в конкурсе принимаются по 12 мая. Электронный адрес: social@dsl-komi.ru. Также заявку можно заполнить по адресу: **ул. Чернова, д. 3. Подробная информация по телефону 21-46-47.**





Как живётся детям-сиротам?

Об этом говорилось на заседании **Общественного совета при МВД по Коми, прошедшем в начале апреля в Сыктывкаре. Участниками прямой линии стали руководители сыктывкарских детских домов, представители Министерства образования, Агентства РК по социальному развитию, сотрудники МВД и прокуратуры, а также уполномоченный при главе республики по правам ребёнка.**

В начале беседы слово для выступления взяла **заместитель министра образования Наталья Ивановна Студиград.** Она дала краткую характеристику образовательных учреждений республики для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Их в Коми 16, в том числе детских домов семейного типа. Наталья Ивановна отметила, что в министерстве разрабатываются программы по социальной адаптации детей, направленные на их подготовку к взрослой жизни, а также проект положения о наставничестве детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Их цель – устройство детей-сирот. Также замминистра отметила, что из 270 ребятишек, отданных под опеку в прошлом году, 58 были возвращены в детские

дома. «Чаще всего причина возврата кроется в том, что родители не справляются с воспитанием приёмных детей. Необходимо наладить чёткую работу службы сопровождения замещающих семей. Она включает в себя и школу будущих приёмных родителей, которая сможет помочь папам и мамам решать вопросы, связанные с адаптацией детей в новой семье, оказывать психологическую помощь взрослым и детям», - сказала Наталья Ивановна.

Актуальной темой прямой линии стал вопрос о предоставлении жилья детям-сиротам. Комментарии по этому поводу дала **Кристина Николаевна Аверина, начальник отдела организации и координации деятельности органов опеки и попечительства Агентства РК по соцразвитию.** «Изменения в российском законодательстве позволяют ставить на учёт по получению жилья с 14 лет. Для этого необходимо обратиться в администрацию муниципалитета, где будет решаться вопрос путём строительства нового или ремонта и реконструкции старого жилья, площадь которого не может быть меньше 32 кв.м. Муниципалитет обязан чётко следить за выполнением своих обязательств.

Кроме того, нужно помнить, что дети-сироты, получившие жильё, в течение пяти лет ограничены в правах собственности на недвижимое имущество (не имеют права продать или обменять квартиру). И органы опеки вправе продлить этот срок».

Остро стоит вопрос о сохранности собственного жилья детьми, оставшимися без попечения родителей. Вариантов тут может быть несколько, все они горячо обсуждались за круглым столом. Один из них - временная передача жилья в аренду лицам, которые обязуются платить квартплату и при необходимости сделать надлежащий ремонт. В этом случае к моменту выпуска ребёнка из детского дома у него уже будет собственная площадь, пригодная для жизни.

Как заметила **уполномоченный при главе РК по правам ребёнка Нелли Леонидовна Струтинская,** хорошо работающая система постинтернатного сопровождения только начинает создаваться: «Мы надеемся, что в скором времени появятся нормативно-правовые документы, которые позволят значительно улучшить будущую жизнь детей-сирот».

Галина МИНАЕВА.
Фото пресс-службы МВД РК.

«Осторожно! Тонкий лёд!»

Спасатели дают советы, как не стать жертвами весенней стихии

«Осторожно! Тонкий лёд!» – эта фраза никогда не потеряет своей актуальности. В межсезонье реки и озёра Коми особенно коварны, и этой весной вода уже унесла жизнь одного ребёнка... В памяти ещё свежа трагедия, произошедшая 5 апреля в посёлке Усть-Ухта Сосногорского района: на реке Ижма утонул пятилетний малыш. На полынье ребёнок потерял равновесие и упал в воду. Только на следующий день его тело достали водолазы ухтинского аварийно-спасательного отряда «СПАС-Коми».

Беспечные рыбаки, беззаботные дети – вот те, кто чаще всего становятся жертвами тонкого льда.

Чтобы не попасть в беду, важно помнить: прочность льда можно определить визуально, весенний лёд резко отличается от осеннего и зимнего. Если осенний и зимний лёд под тяжестью человека начинает трещать, предупреждая об опасности, то весенний лёд не трещит, а проваливается, превращаясь в ледяную кашу.

Любителям зимней рыбалки стоит сто раз подумать, прежде чем идти на неоправданный риск ради хорошего улова.

Родителям, особенно детей младшего школьного возраста, следует максимально усилить контроль за своими детьми, объяснить им, какую опасность таят в себе тонкий лёд и холодная вода.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ БЕДЫ, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ САМЫЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

В период паводка не выходите на лёд! Не проверяйте прочность льда ударом ноги! Не катайтесь на льдине во время ледохода!

Сотрудники Государственной инспекции по маломерным судам проводят в школах республики профилактические мероприятия по повышению уровня культуры безопасности детей. Сейчас это особенно актуально: на реках и озёрах Коми начинается ледоход. С приходом весны водоёмы становятся местом притяжения не только любителей рыбалки, но и школьников.

Чтобы прогулки по льду не закончились печально, государственные инспектора Усть-Вымского, Троицко-Печорского и Вуктыльского участков провели профилактические беседы с учащимися. На занятиях ребятам рассказали об основных правилах поведения на водоёмах, опасностях тонкого льда и правилах оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Инспектора попросили школьников быть предельно внимательными и осторожными вблизи рек и озёр и ни в коем случае не выходить на весенний лёд.

Ребятам показали видеоролик о мерах безопасности на воде: как правильно достать из воды утопа-



Беспечные рыбаки, беззаботные дети – вот те, кто чаще всего становятся жертвами тонкого льда

В случаях, если вы провалились в холодную воду

Не паникуйте, не делайте резких движений, раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения. Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лёд, если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу. Ползите в ту сторону, откуда пришли,

ведь лёд здесь уже проверен на прочность.

Когда нужна ваша помощь

Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или верёвкой (подойдут шарф, ремень и т.п.). Ползите, широко расставив при этом руки и ноги, толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаясь по направлению к полынье. Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему спасательное средство. Осторожно вытащите пострадавшего на лёд и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Доставьте пострадавшего в тёплое место и напоите тёплым чаем. Ни в коем случае не давайте алкоголь – это может привести к летальному исходу!

Если на ваших глазах человек провалился под лёд, немедленно сообщите о происшествии по телефонам

01 или 112.

Как гласит народная мудрость, бережёного Бог бережёт.



ющего и оказать ему первую помощь, а также вручили детям памятки по безопасному поведению на весеннем льду.

Пресс-служба ГУ МЧС России по Республике Коми.



Пенсионное и социальное обеспечение инвалидов

I. Пенсионное обеспечение

Граждане, признанные в установленном порядке инвалидами, имеют право на трудовую пенсию по инвалидности или пенсию по инвалидности по государственному пенсионному обеспечению, а также на социальные выплаты, ряд которых выплачивает Пенсионный Фонд РФ.

Всего в Республике Коми проживают более 74 тысяч граждан, являющихся инвалидами, в том числе:

- инвалидов I группы – 9 605 человек;
- инвалидов II группы – 31 701 человек;
- инвалидов III группы – 30 037 человек;
- детей-инвалидов – 3 146 человек.

ТРУДОВАЯ ПЕНСИЯ ПО ИНВАЛИДНОСТИ

На неё имеют право граждане - инвалиды I, II или III группы при наличии страхового стажа, продол-

жительность которого не имеет значения, и независимо от причины инвалидности.

Трудовая пенсия по инвалидности устанавливается также независимо от того, работает в данный момент гражданин или нет.

Размер трудовой пенсии по инвалидности определяется с учётом фиксированного базового размера этого вида пенсии.

Фиксированный базовый размер устанавливается в зависимости от группы инвалидности гражданина, количества нетрудоспособных членов семьи, находящихся на его иждивении, наличия стажа работы в районах Крайнего Севера (не менее 15 лет) или в приравненных к ним местностях (не менее 20 лет) и страхового стажа не менее 25 или 30 лет для мужчин и женщин соответственно. Размер трудовых пенсий по инвалидности в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях увеличивается на соответствующий районный коэффициент.

В Республике Коми трудовую пенсию по инвалидности получают 12 700 человек, средний размер трудовой пенсии по инвалидности составляет 8 505 рублей.

Трудовая пенсия по инвалидности назначается в срок, в течение которого человек признан инвалидом. По достижении установленного возраста (55 лет – для женщин, 60 лет – для мужчин) и при наличии пяти лет страхового стажа осуществляется перевод на пенсию по старости со дня достижения указанного возраста. При этом обращение человека с заявлением о назначении трудовой пенсии по старости не требуется.

Если у гражданина отсутствует право на трудовую пенсию по старости, то выплата трудовой пенсии по инвалидности продолжается до дня достижения возраста для назначения социальной пенсии по старости (женщинам – с 60 лет, мужчинам – с 65 лет).

ПЕНСИЯ ПО ИНВАЛИДНОСТИ ПО ГОСУДАРСТВЕННОМУ ПЕНСИОННОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ И СОЦИАЛЬНАЯ ПЕНСИЯ ПО ИНВАЛИДНОСТИ

Пенсия по инвалидности по государственному пенсионному обеспечению устанавливается:

военнослужащим, проходившим военную службу по призыву в качестве солдат, матросов, сержантов, старшин, ставшим инвалидами вследствие военной травмы или заболевания, полученного в период военной службы;

участникам Великой Отечественной войны (ВОВ) и гражданам, награжденным знаком «Жителю блокадного Ленинграда», независимо от причины инвалидности;

гражданам, ставшим инвалидами вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС либо в результате других радиационных или техногенных катастроф.

Пенсии по инвалидности по государственному пенсионному обеспечению выплачиваются в полном размере независимо от того, работает в данный момент гражданин или нет. Размер государственной пенсии по инвалидности граждан, проживающих в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, увеличивается на соответствующий районный коэффициент. **В Республике Коми средний размер пенсии по инвалидности по государственному пенсионному обеспечению у инвалидов ВОВ составляет 11 642 рубля, у граждан, награжденных знаком «Жителю блокадного Ленинграда», – 6 338 рублей.**

ПОЛУЧЕНИЕ ДВУХ ПЕНСИЙ

Отдельным категориям инвалидов предоставлено право на одновременное получение двух пенсий. Так, инвалиды вследствие военной травмы, инвалиды из числа участников ВОВ и граждане, награжденные знаком «Жителю блокадного Ленинграда» одновремен-

но с государственной пенсией по инвалидности могут получать трудовую пенсию по старости.

Социальная пенсия по инвалидности устанавливается:

инвалидам I, II и III групп, в том числе инвалидам с детства, при отсутствии права на получение трудовой пенсии;

детям-инвалидам.

II. Социальные выплаты

Инвалиды и дети-инвалиды имеют право на **ежемесячную денежную выплату (ЕДВ)**. Размер ЕДВ индексируется один раз в год с 1 апреля исходя из уровня инфляции в стране. Помимо этого инвалиды и дети-инвалиды имеют право на получение государственной социальной помощи в виде **набора социальных услуг (НСУ)**. Право граждан на получение НСУ возникает с даты установления им ЕДВ.

Так, с 1 апреля 2014 года размеры ежемесячных денежных выплат и стоимость набора социальных услуг увеличились на пять процентов.

Размеры ЕДВ с 1 апреля 2014 года по категориям составляют (без вычета стоимости набора социальных услуг):

инвалиды ВОВ – 4 247 рублей 84 копейки;

инвалиды I группы – 2 974 рубля 3 копейки;

инвалиды II группы, дети-инвалиды, инвалиды вследствие чернобыльской катастрофы – 2 123 рубля 92 копейки;

Социальные пенсии ежегодно индексируются с 1 апреля с учетом темпов роста прожиточного минимума пенсионера в РФ за прошедший год. Так, с 1 апреля 2014 года социальные пенсии увеличились на 17,1 процента. **В результате индексации средний размер социальной пенсии по инвалидности в республике составил 8472 рубля.**

инвалиды III группы – 1 700 рублей 23 копейки.

Стоимость набора социальных услуг с 1 апреля 2014 года составляет 881 рубль 63 копейки.

Гражданин самостоятельно принимает решение, в каком виде ему удобно получать социальные услуги: в натуральной форме или в денежном эквиваленте. Можно отказаться от получения НСУ полностью, отказаться от получения любой одной или двух социальных услуг.

При этом заявление о принятом решении достаточно подать один раз, и оно будет действовать с первого числа года, следующего за годом подачи заявления о выборе формы получения НСУ. Если гражданин захочет изменить своё решение, то в этом случае ему нужно будет обратиться с новым заявлением в управление ПФР по месту жительства или в многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг до 1 октября текущего года.

Составляющие набора социальных услуг (натуральная форма)	Денежный эквивалент
Обеспечение в соответствии со стандартами медицинской помощи необходимыми лекарственными препаратами для медицинского применения по рецептам на лекарственные препараты, медицинскими изделиями по рецептам на медицинские изделия, а также специализированными продуктами лечебного питания для детей-инвалидов.	679 руб. 05 коп.
Предоставление при наличии медицинских показаний путёвки на санаторно-курортное лечение, осуществляемое в целях профилактики основных заболеваний.	105 руб. 05 коп.
Бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно.	97 руб. 53 коп.
Итого:	881 руб. 63 коп.

Пресс-служба ОПФР России по Республике Коми по запросу приложения к газете «Радуга» – журнала «Семейный круг».





Санаторий «Серёгово»: воплощение мечты о доступном курорте

Для маломобильных граждан, в том числе инвалидов-колясочников, в новой здравнице предусмотрено семь номеров, оснащённых широкими дверными проёмами и специальным санузлом, для свободного передвижения – поручни, подъёмники, пандусы и лифт.

ДИАГНОСТИКА, ОЗДОРОВЛЕНИЕ, РЕАБИЛИТАЦИЯ

Депутаты Госсовета Коми проспектировали ход строительных работ санаторного комплекса в селе Серёгово Княжпогостского района.

Напомним: новый санаторий «Серёгово» расположен вблизи автодороги Сыктывкар-Емва-Ухта. Он строится как комфортабельный отель, который будет оказывать диагностические, лечебные, оздоровительно-профилактические и реабилитационные медицинские услуги, основным видом которых будет водо- и грязелечение.

Строительство начали ещё в 1986 году, но из-за недостатка средств объект был «заморожен». Работы возобновились лишь в 2011-м. Изначально предусматривался поэтапный ввод в эксплуатацию санатория вместимостью 500 человек, но из-за внесённых во время простоя стройки корректировок она снизилась до 402. Пропускная способность здравницы – 7 500 человек в год.

ВОДО- И ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ

Сегодня строительство санаторного комплекса выполнено на 70 процентов, его ввод в эксплуатацию ожидается к концу лета 2015 года. В настоящее время идут отделочные работы в корпусах.

Комплекс разделён на две зоны – санаторную и жилищно-коммунальную. Они же, в свою очередь, предполагают порядка 20-ти объектов, среди которых - два спальных и один общественный корпуса, две поликлиники, водогрязелечебница и грязехранилище, административно-приёмное здание со столовой, 60-тиквартирный дом, котельная, гараж, пожарное депо, две скважины и прочее. Планируется провести телефонные сети от посёлка Ляли, построить площадку для канализационно-очистных сооружений, газопровод и бассейн.

Санаторий будет оснащён современным диагностическим и реабилитационным оборудованием, коммуникации к которым уже подведены.

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КУРОРТ

По словам директора подрядной компании ОАО «Комижилстрой» Вячеслава Моргачёва, на грязехранилище с подземным переходом предусмотрено порядка 89 млн рублей. Хранилище будет вмещать до 600 тонн грязи. Объём работ выполнен пока на 20 процентов.

Проект бассейна позаимствовали у другого региона, он оценивается в 298 млн рублей. Уже начали копать котлован, необходимые конструкции заказаны. Сам бассейн будет состоять из трёх ванн с зеркалом в 459 кв. м.

Всего на санаторный комплекс выделено 4 млрд 809 млн 954 тыс. рублей. По словам председателя Госсовета республики Игоря Ковзеля, такой масштаб строительства в регионе мы наблюдаем впервые за долгие годы. По мнению председателя комитета Госсовета РК по социальной политике Михаила Брагина, новый санаторий «Серёгово» станет воплощением мечты для жителей Коми о доступном многофункциональном курорте.

По материалам ИА «Коминформ»
подготовила Ирина СОБОЛЕВА.

Лучшему барду – денежная премия

Продолжается приём заявок на II Межрегиональный конкурс бардовской (авторской) песни среди людей с инвалидностью, который пройдёт в Сыктывкаре 15-17 июня.

Конкурс состоит из двух этапов: сначала жюри выберет лучшие аудио- и видеоматериалы претендентов на участие, а затем состоится заключительный отборочный конкурс в Серебряном зале Центра культурных инициатив «Югөр» и Академическом театре драмы им. В. Савина. В составе группы от каждой региональной организации Всероссийского общества инвалидов (ВОИ) может быть не более трёх участников.

Жюри, в составе которого член Союза писателей России Александр Лобановский, лауреат международной премии «Филантроп» Владимир Гаранин, член президиума центрального правления ВОИ Мурманска Лариса Рябышева и заслуженная артистка РФ Ольга Сосновская, определит победителей по четырём номинациям: автор стихов и музыки, исполнитель песни, автор музыки, автор стихов.

Участники исполняют по две песни продолжительностью не более семи минут на русском языке или на языке оригинала, выступления обязательно должны быть в живом исполнении под «минусов-

ку» или в инструментальном сопровождении: гитара, баян, шумовые инструменты и прочее.

По сумме баллов жюри определит лауреатов трёх степеней, а также одного сильнейшего — обладателя гран-при конкурса, которому вручат сертификат на сумму 35 000 рублей.

*** Заявки с аудио- и видеоматериалами для отборочного прослушивания (только цифровая запись, не более трёх номеров) принимаются: **по электронной почте на E-mail: komivoi@yandex.ru до 5 мая; по почтовому адресу: 167005, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Петрозаводская, д.19 (штемпель на конверте не позднее 1 мая).**

Справки по телефонам в Сыктывкаре: (8212) 51-37-95, 51-60-32.



Встреча со вкусом

Участники проекта «Российские дети с инвалидностью отстаивают свои права» при Всероссийском обществе инвалидов 13 апреля были приглашены в кафе «Кулинарная мастерская».

Несмотря на то, что встреча была назначена на 10.00 в воскресенье, все дети подошли даже раньше назначенного времени. Многие из них уже не в первый раз учились готовить интересные блюда с шеф-поваром Даниилом Литвиным, который, по словам организаторов кулинарной встречи, всегда первым отзывается на благотворительные акции.

На мастер-классе Даниил раскрыл секрет приготовления апельсинового теста и дал возможность каждому ребёнку самому раскатать его, сделать печенье различной формы и разукрасить разноцветной глазурью. Пока лакомство выпекалось, дети играли в настольные игры и общались в приятной атмосфере кафе.

К чаепитию пожаловали гости – сотрудники ортопедического салона, директор которого, Оксана Петровна Жаринова, вручила детям полезные и вкусные подарки.

Участники встречи взяли с собой и собственноручно приготовленные печенье, чтобы угостить своих родных и близких.



По информации Коми республиканской организации «Всероссийское общество инвалидов» подготовила Ирина Соболева. Фото КРО «ВОИ».





Марина Афонасенко: «В нашем театре каждый играет главную роль»

21 апреля на сцене гуманитарного корпуса педагогического института СыктГУ прошёл спектакль единственного в республике театра особых людей «Радость моя». Постановку по произведениям Сергея Козлова про ежика и медвежонка «Хорошо, что мы вместе» артисты показали накануне отъезда на X международный фестиваль особых театров «Непратаптаны шлях», который пройдёт в начале мая в Бресте (Белоруссия). Корреспондент газеты «Радуга» побывала на генеральной репетиции и побеседовала с режиссёром театра Мариной Афонасенко.

- Марина Петровна, постановка «Хорошо, что мы вместе» готовилась специально для фестиваля?

- Нет, это очередной спектакль в репертуаре нашего театра. Мне очень нравятся рассказы Сергея Козлова. Этот спектакль – по пяти

его произведениям. Работу над ним мы начали в сентябре, премьера была в феврале. В постановке задействованы все наши артисты.

- Сколько их? Кто они?

- Сейчас у нас в театре семь актёров: Владимир Ермолин, Ирина Шагаева, Антон Штыков, Татьяна

Туголукова, Наталья Жакова, Алексей Сахаутдинов, Мария Комарова. И студенты-добровольцы - София Афонасенко, Наталья Удалова, Анастасия Погонщикова. Из волонтеров остались только те, на кого я могу положиться в любую минуту, те, кто может с нами ездить, ведь



каждый выезд – это огромное количество сложностей: кто поведёт в туалет, в душ, вымоет, приведёт – то есть те вещи, с которыми мне одной не справиться.

- В спектаклях у студентов более ответственные роли?

- Возможно, так было на первых порах, во время становления театра. А сейчас все равны. В этой постановке каждый играет главную роль.

- Как давно сформировалась группа? Часто ли меняются артисты?

- Состав практически не меняется три года. Недавно пришла 15-летняя Ира, теперь она у нас самая юная. Раньше самым младшим был Леша (сейчас ему двадцать). Уходят артисты не часто и по моей просьбе – бывает, что я прошу кого-то оставить наш театр.

- Просьба адресуется плохим актёрам?

- Нет. Актёры все хорошие, наоборот, не бывает плохих актёров. А вот дисциплина у некоторых была неважная.

- Пропускали репетиции?

- Занятия у нас всего два раза в неделю. Со временем я добилась того, что на них никто не опаздывает. Никто не позволяет себе подныть на сцену в уличной обуви и верхней одежде. Что касается посещения, то все сразу усваивают, что пропускать репетиции нельзя. Даже номерки к врачам ребята стараются брать на время, свободное от занятий. Если случается какой-то форс-мажор, меня сразу ставят в известность. Поэтому с присутствием проблем нет... А с чем есть? Тут сложно... Ребята очень разные, но почти все они – инвалиды с детства. Поэтому, к сожалению, наблюдается жизненная позиция «мне все должны». Таким ребятам требуется много внимания, которого они добиваются любыми способами, в том числе неподобающим поведением. Начинают выяснять отношения: кто лучше – кто хуже, кто кого обижает – кто кого не обижает... Конечно, ребятам тяжело – они долгое время жили замкнуто, а теперь влились в коллек-

тив, где свои правила и требования, дисциплина. Прим в театре нет, все равны, поэтому стараются «отличиться», как могут. Когда мы здесь, в своём мирке, я терпеливо к этому отношусь, но на гастролях, в поезде такое поведение недопустимо.

- Что ещё в театре табу?

- Вредные привычки – здесь не курят. Также запрещено «принести» сюда влияние улицы, компаний, в которых ребята возвращаются, ведь театром и домом их жизнь не ограничивается. Искореняем эгоизм. Например, приехали на гастролы, ребята выгрузили вещи из поезда и пошли налегке. Спрашиваю одного: «А кто твой багаж понесёт?» Он в недоумении: «Так у меня же инвалидность!» Начинаю объяснять, что о себе позаботиться всё же придётся... Или, например, один молодой человек, надевая театральный костюм, подойдёт к кому-нибудь и начинает «мучиться» – с видимым усилием застёгивать пуговицы. Но я-то знаю, что он прекрасно с ними справля-



ется! Растолковываю ему, что он – артист! И значит, ему всё по плечу.

- Идёт большая работа по реабилитации ребят в социуме?

- Да, и проблема тут не только в обществе, которое принимает их или не принимает. Порой ребята сами себя не правильно ставят. «А вот знаете, какая несправедливость, - жалуется мне один. - Меня заставляют сдавать анализы за деньги!» Я интересуюсь: «А почему тебе должны платные анализы делать безвозмездно?» «Потому что я на инвалидности...» Такая позиция проявляется во всём. Но мы уже три года вместе, и результат налицо. Я всегда говорю: «Ребята, у нас слуг нет. Вы такие же, как все. Да, есть заболевания, но мы же с ними боремся! К тому же руки-ноги есть, мы много чего можем!»

Кстати, про гастроли – очень часто люди бросаются ребятам на помощь, хватают их багаж, пытаются застелить в поезде постели, помочь накрыть на стол. Я говорю: «Спасибо, не надо. Мы всё можем сами». И справляемся со всем самостоятельно. А как иначе? Надо учиться жить в обществе!

- По-моему, желание помочь – не самая плохая реакция окружающих на «особенных» людей...

- наших артистов часто называют «особенными». Лично я их таковыми не считаю и всегда им и всем остальным об этом говорю. А что касается зрителей... К сожалению, бывают ситуации, когда нам пеняют: «Почему не предупредили, что артисты инвалиды?» Вообще-то, я всегда об этом предупреждаю, и в названии театра есть слово «особенные» - произнести слово «инвалид» у меня язык не поворачивается. «А в чём, собственно, проблема? - в свою очередь спрашиваю я. - Почему вы не хотите на них смотреть? Что в них не так? Наши артисты точно не заразные. А что касается их профессионализма, они выкладываются на сцене лучше многих актёров, потому что не работают допотопно, играют природой, с душой, а душа у них - просто огромная! К тому же мы с успехом наравне со здоровыми артистами участвуем в различных фестивалях».

Наша цель – социализировать инвалидов, а с таким отношением

к ним мы успеха не добьёмся.

Да, мои ребята – с ограниченными возможностями. Но так можно сказать про любого из нас! Я, например, ограничена в возможностях, потому что много чего не умею – не могу играть в шахматы...

- Какие артисты к вам приходят, с какими особенностями здоровья?

- Изначально театр задумывался как театр для незрячих. И некоторых незрячих некому было приводить. Их провожали ребята, которые видели лучше или имели другие заболевания. Люди с ограниченными возможностями, как правило, открыты миру. Это мы, так называемые здоровые, трижды подумаем, прежде чем сделать доброе дело. А они – делают! Потом ребята с ментальными особенностями тоже оставались с нами. Так коллектив установился. Из незрячих остался только Лёша, остальные страдают другими заболеваниями.

С Антошиной мамой мы в поезде познакомилась. Она увидела наших ребят и спросила: «А можно я своего сына к вам приведу?..»

Я могла бы ещё одно-двух человек принять. Знаю, что некоторых детей, например, с синдромом Дауна, родители стесняются, прячут. Наверное, это особенности нашего менталитета, ведь в советские времена все были уверены, что инвалидов у нас нет. После войны всех «особенных» попрятали... Я не знаю, как достучаться, докричаться до общества, что они - такие же люди. Также имеют право на жизнь, полноценную, счастливую жизнь в социуме.

- Есть ли прогресс в состоянии ребят благодаря театру?

- Родители у нас не очень общительные, но, когда я спрашиваю, они отмечают положительные изменения детей. Да я и сама вижу – и на репетициях, и на отдыхе, - как они развиваются. Много положительных моментов, но есть и «отрицательные». Например, ребята становятся слишком смелыми. Они начинают везде ходить, раньше они боялись к людям подходить, а теперь приходится даже сдерживать их.

- Как, вообще, строится взаимодействие с родителями?

- Отношение некоторых из них к нашему общему делу удивляет.

Многие думают, что если ребёнок «особенный», то всё равно, где и чем он занимается: пусть ходит куда хочет и делает что хочет. А я против. Если ты занимаешься в театре и делаешь то, чему я тебя учу на хорошем уровне, не надо больше никуда ходить и делать какую-нибудь «халтуру». Из-за этого у нас с некоторыми родителями возникают сложности.

- «Радость моя» - откуда такое название?

- Я православный человек, очень люблю батюшку Серафима Саровского, его фразу «Христос воскрес, радость моя!» На первых занятиях, когда они ошибались, я говорила: «Ну радость моя!» - ругать же не будешь. И потом я поймала себя на том, что это стало привычкой. И я предложила ребятам так и назвать наш театр. Это и у меня радость, и у них, и у тех, кто на них смотрит.

- Как выбираете репертуар для театра?

- По возможностям, исходя из того, что мы умеем. Начинать мы с совсем маленьких вещей, которые оказались успешными, это были миниатюры Александра Шибаева с игрой слов. Им было очень смешно от «несуразные вещи – несуразные вещи», «Тамарка нарисована – там арка нарисована». Детям было интересно, и мы на этом сыграли. Первыми работами были детские стихи, которые публика совсем не знала, за редким исключением. Мы нашли хороших поэтов – Андрея Усачёва, Петра Синявского, Марину Боровицкую. Потом взяли Маршака, «Багаж», там удачно повторяются фрагменты. Вижу, они начали запоминать больше. У нас есть актёр, который на первых тре-

нажах не мог запомнить двух слов. Теперь он с лёгкостью заучивает десять. Сейчас за тот текст, который он произносит на сцене, ему надо стоя аплодировать.

- Вы в театре и педагог, и режиссёр, и психолог, и воспитатель...

- Когда в Москве на конкурсе спросили, кто у вас психолог, пришлось сказать, что это я. «А звуко-режиссёр?» – «Тоже я». «А костюмер?» – «Извините, я». Во многих театрах все эти единицы есть, имеются даже свои психотерапевты.

- Вы когда-нибудь думали, что у вас будут такие громкие победы, которые есть сейчас?

- Нет, конечно! Когда мы впервые приехали в Москву, и я села за круглый стол с режиссёрами, там все стали делиться опытом, говорить, сколько лет их театрам, я молчала о том, что нам год. Мне было неудобно и за наши «несуразные вещи». Сказать было нечего. Но когда мы стали играть, то сорвали такие овации! Хлопали всем, но нам просто скандировали и топали. Я поняла, что, наверное, мы неплохо сыграли. Потом все говорили, что не ожидали такого от глумбинки. Это была первая победа.

Потом был Брест. Наш Вовка поехал туда в первый раз. Перед спектаклем он за кулисами ревел вот такими слезами. Я думала: лишь бы он не струсил! И когда Вовка вышел со своим «саквояжем», зрители просто рыдали от восторга, а он ревел уже от того, что «порвал зал», как мне сказал. Он умничка просто, очень быстро растёт...

- Где берёте деньги на поездки?

- Гастролируем на средства грантов. Одна из побед, которой

мы гордимся, – в конкурсе «Протеатр». Там было сто театров со всей России. Оказалось, что мы одни из лучших театров в стране. Одна женщина из Белоруссии приезжает в Брест специально, чтобы «посмотреть на Сыктывкар». Я была потрясена, когда узнала об этом.

- Получается, что в России вы известны, а в республике нет?

- Да. У нас ведь свой особый зритель, которого надо найти. Мы пробовали приглашать детские сады, но мне сказали, что на таких артистов детям смотреть «вредно».

- Какая вам требуется помощь?

- Нам всегда нужны деньги: на один спектакль – тысяч 40. Нам нужны зрители, костюмы, нам надо ездить, развиваться. Сейчас мы даём платные спектакли, чтобы хоть как-то окупить костюмы. Постоянных спонсоров у нас нет. Мы очень благодарны администрации Сыктывкара, которая второй раз помогает нам выехать: они полностью оплачивают наш проезд в одну сторону, а это огромная помощь!

- Как вас принимает зритель?

- По-разному. Но все уходят другими. Кто-то ждёт наших выступлений, пишет нам «ВКонтакте»: «Моему ребёнку понравилось. Когда будет следующий спектакль?» Детские постановки очень любят и взрослые. Как-то моя приятельница на спектакле сидела в первом ряду и плакала. «Что случилось?» - спросила я. – Ты же знаешь, какие дети тут играют». «Я, - говорит, - плачу оттого, что хорошо. Больше нигде так хорошо не бывает».

**Беседовала Юлия ЧУПРОВА,
фото автора.**





Искусство красоты

Подведены итоги Республиканской студенческой научно-практической конференции «Культура и образование: традиции и современность, перспективы развития». В рамках проведения мероприятия на базе Дома Дружбы народов состоялась работа одной из секций по направлению «Изобразительное искусство, декоративно-прикладное искусство, дизайн».

В работе секции принимали участие 15 человек - представители учреждений культуры республики, учащиеся Гимназии искусств при Главе РК имени Ю.А. Спиридонова, Республиканского лицея-интерната для одарённых детей Коми, студенты ссузов и вузов. Были представлены доклады и в заочной форме.

Со словами приветствия выступили директор сыктывдинского Дома народных ремёсел «Зарань» Елена Валерьевна Меникова и член художественного совета Коми ремесленной палаты Ида Михайловна Уткина.

Участники порадовали гостей интересными и разнообразными докладами, продемонстрировали зрителям свои творческие работы, активно отвечали на дополнительные вопросы жюри.

Техники и способы выполнения представленных работ разнообразны: граффити, батик, иллюстрация, ткачество, резьба и роспись, художественная кукла. Каждое из продемонстрированных произведений отличалось своей новизной, оригинальностью и практичностью.



После завершения теоретической части гости и участники конференции активно участвовали в мастер-классе. Студенты специальности «Декоративно-прикладное искусство» обучали всех желающих особенностям исполнения мезенской росписи, геометрической резьбе по дереву и тканию пояса на бердечке.

Кульминацией мероприятия стало вручение дипломов и благодарственных писем. Были отмечены самые лучшие работы, участникам конференции вручены благодарственные письма и дипломы.

Светлана ДРОЗДОВА,
методист отдела методической
работы и информационно-
издательской деятельности.

Экзамены – круглый год



В Республике Коми создана площадка, где будут отрабатываться технологии проведения ЕГЭ.

23 апреля в столице Республики Коми состоялось открытие одного из первых в России Независимых центров проведения единого государственного экзамена. Новая структура образована на базе Сыктывкарского гуманитарно-педагогического колледжа. В качестве одного из участников мероприятия выступил руководитель Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки Сергей Кравцов.

В рамках этого события журналисты и представители общественных организаций попробовали себя в роли учеников и прошли процедуру сдачи ЕГЭ.

Договорённость по созданию в столице региона Независимого центра проведения единого госэкзамена была достигнута в 2013 году между главой Республики Коми Вячеславом Гайзером и руководителем Рособрнадзора Сергеем Кравцовым. По словам Министра образования региона Владимира Шаркова, Независимый центр станет площадкой, где будут отрабатываться новые технологии проведения единого государственного экзамена.

«Планируется, что в дальнейшем пункт станет круглогодичным, появится возможность сдавать экзамены досрочно, будут созданы все условия для прохождения итоговой аттестации лицами с ограниченными возможностями здоровья, откроются представительства в муниципалитетах Республики Коми», - пояснил Владимир Шарков.

Создание Независимого центра является федеральным экспериментом, в котором Республика Коми приняла активное участие. Благодаря реализации этого проекта ученики смогут сдавать итоговые экзамены в течение всего календарного года.

**Пресс-служба Министерства
образования РК.**

ЕГЭ: ответы на вопросы

«Ответы на все волнующие вопросы по сдаче ЕГЭ» получили позвонившие 15 апреля в **Общественную приёмную главы РК на прямую линию под таким названием. В ходе мероприятия были названы особенности экзаменационной кампании 2014 года в Коми.**

В Коми единый госэкзамен будут сдавать 5559 выпускников, из них в этом году школу заканчивают 4862. Не сдавших экзамены в прошлом году – 99, выпускников прошлых лет – 598.

Экзамены начнутся 26 мая с испытаний по географии и литературе. Эти предметы в минимальной степени выбираются обучающимися, так как очень малый перечень специальностей предполагает их сдачу. Первый массовый обязательный экзамен – по русскому языку – состоится 29 мая. Затем 2 июня следуют экзамены по выбору – иностранный язык и физика. Второй обязательный экзамен – математику – будут сдавать 5 июня. Информатика, биология и история сдаются 9 июня, 11 июня – обществознание и химия.

Самые массовые из необязательных предметов – физика и обществознание, последний предмет выбрали более половины школьников республики. Выбор

физики объясняется тем, что в регионе достаточно большое количество выпускников собираются поступать на инженерно-технические специальности.

Если получилось, что совпали даты сдачи двух предметов, например, обществознания и химии, то для этого выделено ещё два дня – 16 и 17 июня. 18 и 19 июня – это дополнительные дни для сдачи экзаменов по русскому и математике.

Если учащийся не набрал минимальный балл, то он снова может пройти испытание в этом году: либо в основные сроки, либо в июле. Если не получилось сдать и со второго раза, то школьник не получает итоговый аттестат. Но ему предоставляется право через год пройти аттестацию по предмету, по которому не был преодолен минимальный балл, в форме экстерната.

Каждый из 81 пунктов проведения ЕГЭ в Коми оснастят камерами видеонаблюдения. На входах в пункты будут стоять полицейские с

металлодетекторами, чтобы выпускники не пронесли с собой телефон, средства фото- и видеозаписи, вычислительную технику. В случае если у ученика будет обнаружен мобильный телефон, даже если он не делал попытки им воспользоваться, его удалят из пункта проведения ЕГЭ, а результат экзамена аннулируют. Видеонаблюдение будет также вестись в пункте обработки результатов ЕГЭ и Министерстве образования во время работы конфликтной комиссии по рассмотрению апелляции обучающихся.

Новшеством станет наличие в контрольно-измерительных материалах дополнительного бланка для замечаний, на котором выпускники смогут выразить свои претензии по процедуре проведения ЕГЭ.

Бумажных свидетельств с результатами ЕГЭ в этом году выпускники не получают. Все данные будут стекаться в единый центр, откуда по запросу передаваться в вузы.

ГИА: по новым правилам

С этого года Государственная итоговая аттестация (ГИА) учеников девятых классов входит в штатный режим, об этом заявил руководитель Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки России Сергей Кравцов.

В ней примут участие порядка 1,3 миллиона человек. Обязательные предметы – русский язык и математика, без их успешной сдачи аттестат об окончании основной школы не получить. Таких учеников не примут ни в десятый класс, ни в профтехучилища.

У тех, кто напишет работу на основном экзамене на два балла, будет вторая попытка через несколько дней. Если и на пересдаче удовлетворительного результата не получится, аттестат не выдадут. Как именно будут поступать с девятиклассниками, завалившими обязательный итоговый экзамен,

решат в ближайшее время. Вероятно, оставят на второй год или отправят на самоподготовку.

В целом ГИА будет очень сильно напоминать ЕГЭ, но есть некоторые значительные особенности. Задания подготовил Федеральный институт педагогических измерений по заданию Рособрнадзора. Разработчики придумали около 40 тысяч вопросов, все размещены в интернете в открытом доступе. Из них региональные управления образования скомпонуют билеты. Процедура завершится за несколько дней до экзаменов. Местными силами будет организована проверка работ, подготовлены пункты приёма экзамена. На ГИА, как и на ЕГЭ, запрещено приносить с собой телефон и любые шпаргалки, пользоваться помощью извне и списывать. Как именно контролировать эти запреты и какие силы привлекать в общественные наблю-

датели, в каждом регионе решают самостоятельно.

Участники ГИА сдают экзамен по тем правилам, которые, ориентировочно, будут через два года на ЕГЭ, когда те же самые ученики выйдут из 11 класса. Поэтому в ГИА уже в этом году появятся говорение на экзамене по иностранному языку, сдача информатики на компьютерах и другие новшества.

РАСПИСАНИЕ ГИА-2014

Основной этап:

28 мая: обществознание, химия, литература, информатика и ИКТ.

31 мая: математика.

3 июня: география, история, биология, иностранные языки, физика.

6 июня: русский язык.

Досрочный этап:

21 апреля-17 мая.

Дополнительный этап:

10 июня-19 июня.

Подготовила Анна ВАСИЛЬЕВА.





Призвание, любовь, искусство!

В середине апреля со всех уголков Коми съехались в Сыктывкар лучшие педагоги региона. Поводом для встречи стал традиционный республиканский конкурс «Учитель года».

Возможность проявить себя

С 13 по 18 апреля 24 педагога боролись за звание победителя. Соревновались талантливые учителя в нескольких номинациях: «Урок как средство реализации системно-деятельного подхода», «Современные педагогические технологии в деятельности педагога», «Этнокультурный компонент в образовательном процессе» и «Современный урок молодого учителя». В рамках республиканского конкурса

традиционно проводится состязание в отдельной номинации «Формирование метапредметных компетенций учащихся при использовании системы «КонсультантПлюс: Средняя школа».

Конкурсная программа оказалась очень насыщенной. Каждый день участников был расписан по минутам: открытые уроки в различных школах Сыктывкара, методические объединения, мастер-классы, изучение новых форм работы с родителями. Талантливые педагоги смело демонстрировали своё

профессиональное мастерство, щедро делясь опытом с коллегами.

Обычный урок в необычной форме

Самым трудным, по мнению участников, оказалось проведение открытых уроков. Как говорится, в родной школе и стены помогают. Тут же – совсем другое дело. Школа чужая, дети незнакомые, не известно, как они себя поведут, к тому же



Урок окружающего мира во 2 классе провела Наталья Викторовна Асанова, учитель из с.Шошки.





Марина Ивановна Вахнина из Сыктывкара превратила урок коми языка в студию записи мультипликационного фильма.



на конкурсанта смотрит огромное количество коллег и требовательное жюри следит за каждым его словом и каждым жестом. Непросто оставаться спокойным в такой ситуации. Перед началом урока не скрывали своего волнения и школьники. Но педагоги владели ситуацией: смогли их увлечь, заинтересовать и достойно справиться с испытанием. Уроки проходили «на одном дыхании», ребята сразу вступали в контакт с учителем и были активными его помощниками.

Используя различные формы и методы работы с детьми, учителя подходили к проведению занятий творчески. Например, ученики 5 класса на уроке русского языка стали участниками организации «Гринпис». Под руководством учи-

теля из села Деревянск Усть-Куломского района Елены Борисовны Малевой дети учились при помощи видовых пар глаголов сочинять лозунг на тему экологии. Класс, где пятиклашки изучали коми язык, Марина Ивановна Вахнина из Сыктывкара превратила в студию записи мультипликационного фильма. Познакомив ребят с традициями пасхальной недели коми народа, она помогла мальчишкам и девочкам самим снять мультик.

Урок биологии в 9 классе на сложную тему родства и происхождения человеческих рас благодаря мастерству Светланы Григорьевны Емановой из Воркуты стал увлекательным путешествием в прошлое. Ребята отгадывали зашифрованные послания и по секретным ко-

дам узнавали этапы эволюции человека. Восьмиклассники и Ирина Валерьевна Чапина, учитель биологии из города Печоры, провели мини-конференцию, на которой «открывали секреты» желёз человеческого организма.

А на уроке истории в 7 классе, который проводил Артём Галимжанович Зайнапов, учащиеся выдвинули собственную гипотезу по теме «Внутренняя политика Екатерины II» и на протяжении всего урока пытались выяснить, насколько она верна.

На своих занятиях педагоги учили ребят работать с разными источниками информации, анализировать, сравнивать, делать выводы, составлять план и даже прогнозировать результат собствен-



Елена Александровна Батиото, учитель начальных классов из Троицко-Печорска, провела урок русского языка в 3 классе.





Урок биологии в 9 классе на сложную тему родства и происхождения человеческих рас благодаря мастерству Светланы Григорьевны Емановой из Воркуты превратился в увлекательное путешествие в прошлое.

ной работы. Школьники познакомились с элементами проектной деятельности и учились оценивать свои знания.

Полезный опыт и положительные эмоции

По мнению председателя жюри, доцента кафедры психологии пединститута Сыктывкарского государственного университета Александра Викторовича Аверина, конкурс показал, что из года в год в нём принимает участие всё больше молодых учителей. Они творческие, перспективные, талантливые. Это видно по реакции учеников, по их неподдельным эмоциям на уроках. Также он отметил, что в этом году соревновалось не так много педагогов-мужчин.

Рассказали о своих впечатлениях и сами преподаватели. «Участие в любом конкурсе – это всегда опыт. Я получила возможность проявить себя, показать то, на что способна. «Учитель года-2014» оставил позитивные эмоции, подарил новые идеи и творческие знакомства. Уверена, что это не последнее испытание в моей педагогической карьере. Я намерена и в будущем обязательно совершенствовать своё профессиональное

мастерство», – поделилась планами учитель коми языка из Сыктывкара Марина Ивановна Вахнина.

Елена Александровна Батюто, учитель начальных классов с шестилетним стажем из Троицко-Печорска, в 2013 году заняла II место в районном конкурсе «Учитель года». Этой весной рискнула принять участие в республиканском конкурсе. «Я познакомилась с интересными педагогами Коми. Мы обменялись телефонами и обязательно будем продолжать общаться и делиться опытом. Новинкой для меня стала такая форма работы, как игра-дебаты. Она была пос-

ледним испытанием для финалистов конкурса. Я присутствовала на ней в качестве зрителя. «Деятельность учителя невозможна без творчества» - так звучала тема игры. Участники должны были предьявить доводы «за» и «против» этого утверждения. Независимо от того, правы они или нет, победили те коллеги, которые утверждали, что в профессии учителя творчество не нужно. Я с ними не согласна, но доводы их действительно были интересными. Эту необычную форму работы буду использовать в своей практике», – поделилась Елена Александровна.



О внутренней политике Екатерины II рассказал ученикам 7 класса учитель истории Артём Галимжанович Зайнапов из Сыктывкара.

В конкурсе – только победители

После окончания всех испытаний педагоги вновь собрались вместе, на это раз, чтобы узнать имена лучших. Церемония награждения проходила в концертном зале Гимназии искусств при главе Республики Коми им. Ю.А. Спиридонова. Сцена на время стала палубой импровизированного корабля, который, совершив невероятное путешествие в мир знаний, причалил к пристани. Отважные первооткрыватели-учителя с нетерпением ожидали объявления имён победителей.

Первым от лица правительства республики и от себя лично поприветствовал участников мероприятия глава Коми Вячеслав Михайлович Гайзер: «Значимость конкурса трудно переоценить, особенно в такой важной сфере, как воспитание подрастающего поколения. Участники конкурса демонстрируют свои великолепные профессиональные таланты и своими достижениями повышают престиж профессии педагога. Учитель – это состояние души, талант, призвание. Трудно оценить всё то, что вы вкладываете в детей. Низкий поклон вам за то, что вы, участвуя в этих конкурсах, повышаете свой профессиональный уровень ради наших детей и ради того, чтобы образование, которое они получают, было современным».

Дипломом третьей степени и премией правительства РК в размере 35 тысяч рублей была награждена Татьяна Владимировна Газова — учитель математики гимназии искусств. Обладательницей диплома второй степени и денежной премии в размере 40 тысяч рублей стала учитель английского языка ухтинской гимназии иностранных языков Наталья Владимировна Забродская. Победителем конкурса «Учитель года-2014» стала преподаватель химии средней общеобразовательной школы села Обьячево Прилузского района Наталья Анатольевна Майбурова. Ей глава вручил диплом первой степени и премию в размере 50 тысяч рублей.

«В нашей республике больше всего сельских школ. Замечательно, что у нас второй год подряд побеждает именно сельский учитель. Хотелось бы, чтобы главный приз всероссийского конкурса «Учитель года», «Хрустальный пеликан», когда-нибудь «прилетел» и в Республику Коми, поскольку у нас работают потрясающие учителя», – сказал министр образования региона Владимир Владимирович Шарков. Он вручил дипломы лауреатов и денежные премии от правительства РК ещё пяти конкурсантам.

«Спасибо моей любимой школе, моим коллегам! Я благодарна всем участникам, каждый из них совершил маленький подвиг и каждый достоин звания победителя. Я благодарю жюри за то, что так высоко оценило мою работу», – поделилась эмоциями взволнованная

победительница. Теперь Наталье Анатольевне Майбуровой предстоит защищать честь республики на всероссийском этапе конкурса «Учитель года-2014».

Призы и подарки от спонсоров и организаторов конкурса получили все учителя. И вполне очевидно, что среди этих смелых, находчивых, талантливых людей нет побеждённых, ведь тот, кто носит величественное звание «педагог» – уже победитель, так как он дарит свет, доброту и знания детям.

Галина МИНАЕВА, фото автора.



Победителем конкурса «Учитель года-2014» стала преподаватель химии школы села Обьячево Прилузского района Наталья Анатольевна Майбурова.



Лауреаты республиканского конкурса «Учитель года-2014».

Поиграл – убери!



Как часто приходится слышать от мам, что навести порядок в детской комнате невозможно. Ребёнок отказывается убирать за собой игрушки и не хочет выбрасывать ничего из того, что давным-давно сломалось. Возможно, это происходит лишь потому, что вы не объяснили малышу, как именно нужно легко и быстро наводить порядок в комнате и от чего стоит избавляться без сожалений? Вот несколько полезных советов, которые следует взять на заметку.

Будьте внимательны

Не упустите тот возраст, когда малыш проявляет желание помогать маме или папе поддерживать порядок в квартире. Наверняка вы замечали, что карапуз хватается за веник или тряпку, просит разрешения помыть посуду и так далее.

Не стоит отвечать: «Не мешай», «Ты ещё маленький», «Уйди». Позвольте ему помочь вам. Похвалите даже в том случае, если не совсем удовлетворены его работой. Ведь пройдёт совсем немного лет, и вы уже будете уговаривать ребёнка помочь вам, говоря «ты должен», «иди, убери». А в ответ вы получите капризы, плач, крик, а всё потому, что в детстве не приучили его к порядку.

Доверьтесь своему малышу с самого маленького возраста, идите вместе на кухню, дайте ему полотенце, пускай вытирает посуду или протирает пыль. Совсем не важно, что вы ему поручите, главное, что ребёнок будет чувствовать, что вы нуждаетесь в его помощи и доверяете ему.

Расстаёмся без слёз

Детская комната полна игрушек, листов бумаги, поломанных карандашей... И всё это «богатство» ваш кроха во что бы то ни стало пытается сохранить. Запомните: не научившись избавляться от ненужных и неиспользуемых вещей с детства, ребёнок, взрослея, попадает в ловушку, в которой оказываются многие люди, уставшие бороться с собственным домом за право быть в нём хозяином. Вещи начинают существовать и плодиться, казалось бы, сами по себе, и не они для нас, а мы для них существуем в собственном жилище.

Итак, начинаем объяснять карапузу с младенчества: нет смысла хранить паззлы, в которых не хватает кусочков, машинки с отломанными колёсами, книжки без половины страниц... Это – мусор! Он занимает место в

детской, где можно играть, поставить новый конструктор со всеми составляющими частями. Если ребёнок не играет какой-то игрушкой, потому что она сломана или испорчена – необходимо её выбросить, и расставаться с ней нужно без слёз.

Хитрые советы чистоты

Всё чаще беспорядок в комнате у ребёнка приводит к ссорам и неприятностям в доме. Родители реагируют очень агрессивно на подобное поведение своего чада, не переставая ругать за это. А на самом деле ругать нет

смысла, нужно действовать. Вот инструкция.

1. Все игрушки должны размещаться в удобных ящиках, коробках или других ёмкостях. Расположите ёмкости таким образом, чтобы малыш мог самостоятельно дотянуться до них и свободно положить игрушку.

2. Просите ребёнка делать уборку каждый день в определённое время, например, перед ужином.

3. Если ребёнок отказывается убирать игрушки, тогда можно прибегнуть к хитрости. Например, предложите построить из разбросанных кубиков большой гараж, чтобы в нём «спали» машинки. Таким образом, конструктор





тор больше не будет разбросан, и малыш займётся делом.

Хороший выход – сделать календарь. Поскольку уборка игрушек – это ежедневная процедура, то и календарь необходим для каждого дня. Для этого можно воспользоваться обычным настенным календарём, в котором один лист – это один месяц. А для каждого дня месяца должен быть отдельный квадратик с примерным размером 4 на 4 см. Ну и, конечно, для календаря необходимы наклейки. Лучше всего покупать наклейки вместе с ребёнком, те, которые нравятся вашему малышу. Одна наклейка для одного дня, значит, необходимо приготовить 365 наклеек, по количеству дней в году.

Если малыш убрал игрушки, предоставьте ему возможность выбора одной наклейки из коллекции. И пусть он сам приклеит наклейку на соответствующий день в календаре. Если ребёнок не стал убирать игрушки, то и наклейку он не получает. В конце недели подсчитываются результаты, которые можно сравнивать с другими неделями. Получается, что ваш малютка как бы соревнуется сам с собой. Просто так ему наклейки не даёте ни при каких условиях!

4. Если ребёнок совсем маленький, а игрушек разбросано очень много (особенно мелких), то, дорогие мамы и папы, не нужно угрожать, что вы выбросите или отдадите все игрушки. Лучше помогите сыну или дочери их собрать, это совсем не сложно. Просто покажите малышу, как правильно это делать. Родительский авторитет при этом не упадёт, а даже наоборот – станет выше.

5. Просто собирать игрушки – скучно, а вот если собирать их, играя, будет совсем другое дело. Например, получится игра «Делай как я». Взрослый показывает малышу, что нужно делать, а ребёнок повторяет за ним. Взрослый: «Я кладу в коробку кубик». Ребёнок: «Я тоже кладу в коробку кубик». Взрослый: «Я ставлю все машины в гараж. А ты положи все мягкие игрушки в корзинку. Что ты будешь делать?» Ребёнок: «Я сложу все мягкие игрушки в корзинку». Устройте соревнования «Кто



быстрее» и вы мигом наведёте порядок в детской.

6. Установите определённые правила быстрой уборки игрушек. Например, сначала убираем крупные, потом меньше и так далее. Каждый раз старайтесь соблюдать эту последовательность. Таким образом у ребёнка выработается определённая привычка и со временем он сможет выполнять эти действия самостоятельно.

7. Если мелкие игрушки разбросаны по всем углам, да ещё и «убежали» в другие комнаты или коридор, то нужно вначале собрать их все в одну кучу, а потом рассортировать и сложить в коробочки или мешочки. Помните: каждая игрушка должна иметь своё постоянное место.

Ваш малыш должен чётко знать, где какая игрушка «живёт», чтобы не только найти нужную для игры, но и потом положить её на место. Чтобы процесс уборки был интересным, сделайте разноцветные коробочки отдельно под кубики, под машинки и так далее. Можно даже украсить их наклейками или подписать. Тогда ребёнку будет проще складывать, и он быстрее запомнит, что где должно лежать. К мягким игрушкам можно пришить петельки и развесить их на полках или стенах. Если не хотите делать маленькие коробочки, сделайте одну большую, обклейте обоями и вместе с малышом украсьте её персонажами из сказок или другими рисунками.

8. Объясняйте детям, почему важно убирать своё личное



пространство. Расскажите им о вреде пыли, о том, как правильно хранить вещи, растолкуйте, что разбросанные игрушки могут потеряться или сломаться, когда на них кто-то случайно наступит. Дети должны понимать, что уборка – не прихоть или наказание, а необходимость.

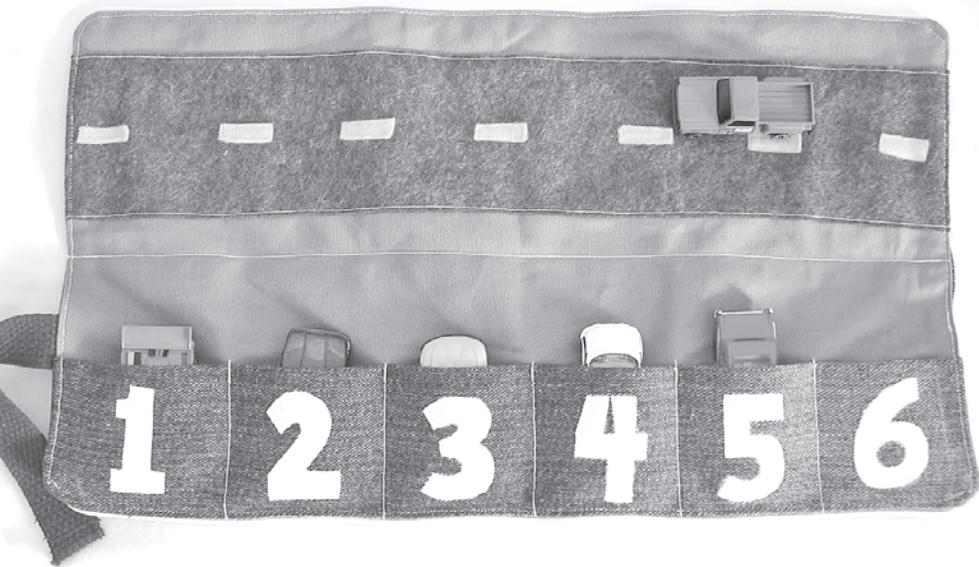
9. Просите ребёнка прибрататься вежливым тоном. Малыш не должен чувствовать в вашем голосе злость и недовольство. Можно построить вопрос следующим образом: «Что ты уберёшь в первую очередь, книжки или конструктор?» Таким образом ребёнку не дано другого варианта, и он выбирает один из двух.

Беспорядок в ванной?

Вот отличный способ справиться с этой проблемой. Штангу для шторы в ванную можно удачно приспособить для хранения «купательных» игрушек малыша. Потребуется одна штанга, проволочные корзинки, крючки на штангу подходящего размера. Чтобы прикрепить штангу, достаточно раскрутить её на необходимую длину и надёжно закрепить между стенами. Вешаем корзинки и наполняем их игрушками. Теперь их легко сушить, а в ванной установится долгожданный порядок!

Конечно, у каждой семьи есть свои особенности и привычки. Безусловно, вам решать, следует ли приучать ребёнка к аккуратности и порядку, и если приучать, то как и с какого возраста. Главное, помните: вы не должны давить на малыша и заставлять делать уборку – так вы только ухудшите сложившуюся обстановку. Кроха нуждается в вашей помощи, подайте ему пример, и он поймёт, что вы от него хотите. Попробуйте заинтересовать своего карапуза, тогда процесс наведения порядка в комнате станет радостным и принесёт удовольствие и вам, и вашему малышу.

Подготовила Галина МИНАЕВА.





Время воспитывать щедрость

Многие родители встречаются с нежеланием своих детей делиться и начинают испытывать беспокойство. Переживают, что малыши растут жадными, эгоистичными, не умеющими дружить, и делают неутешительные прогнозы будущей жизни сына или дочери. Сегодня мы рассмотрим возрастные особенности такого поведения и подумаем, как помочь ребёнку развивать щедрость.

От года до трёх

Начнём с того, что в возрасте с одного года до трёх лет (когда ребёнок может уже самостоятельно брать предметы, пытается общаться с другими детьми) нежелание отдавать интересный ему самому предмет абсолютно нормально. Поскольку в этот период жизни контроль за собственным поведением и социальные нормы ещё в зачаточном состоянии, то, конечно, малыш, увидев привлекательную для него игрушку, подойдёт и попытается забрать её у владельца. И это совсем не говорит о жадности, это просто возрастные особенности поведения.

Если мама испытывает неловкость, стыд за поведение своего чада и заставляет его отдать понравившуюся игрушку, то это может вызвать напряжение в отношениях с детьми у её ребёнка. Малыш пой-

мёт, что делает что-то не то, испытывает вину, а ПОЧЕМУ мама так поступает и осуждает его – он это ещё в силу своего развития осознать просто не способен.

КАК МОЖНО РЕАГИРОВАТЬ?

1. Если вы видите, что ваш сын или дочь забирает игрушку у другого ребёнка и тот другой плачет, предложите обиженному малышу свои игрушки (к новым игрушкам у детей интерес может быть выше, чем к своим).

2. Проговорите плачущему малышке, что ваш малыш просто посмотрит его игрушку и отдаст.

3. Проговорите своему крохе, что другой малыш плачет, переживает и ему нужно вернуть игрушку.

4. Берите с собой по два комплекта игрушек (своему ребёнку и его возможному напарнику по игре).



Виктория КИРЬЯНОВА,
психолог Центра
социальной помощи семье
и детям г. Сыктывкара

От трёх до семи

В возрасте от трёх до семи лет уже формируются правила поведения и социальные нормы (помните у Владимира Владимировича Маяковского – «Кроха-сын к отцу пришёл и спросила кроха: «Что такое хорошо и что такое плохо»?) Поэтому такие нравственные категории как «щедрость» и «дружба» ребёнок уже способен усвоить, однако не стоит надеяться, что это случится само по себе только с достижением этого возраста. Ре-

бёнку нужно помогать развивать такие качества личности как умение делиться, помогать, дружно играть и так далее.

В этом может помочь **тренинг социальных навыков** (подходит для детей от трёх до восьми лет). Важно поощрять ребёнка в развитии желаемых умений. Внимание родителей, их положительная оценка действий малыша подкрепляет требуемое поведение. Детям нужно внимание взрослых, и если мама и папа не дают положительного внимания (не хвалят, не восхищаются, не замечают хорошего в поведении ребёнка), то кроха начнёт привлекать необходимое ему внимание отрицательными поступками (и это родители уже проигнорировать не смогут).

В ЧЁМ СОСТОИТ ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ?

В тех случаях, когда вы играете с ребёнком или видите, как он играет с кем-то из детей, обращайтесь своё внимание на то, что у детей или у вас с ребёнком получается играть дружно. Озвучьте своё наблюдение (*смотрите таблицу*).

Эти и другие знания и умения родители могут получить, участвуя в программе для родителей детей от трёх до восьми лет «Невероятные годы», которая реализуется бесплатно на базе Центра социальной помощи семье и детям города Сыктывкара.

В случае если ваш ребёнок старше семи лет и вы замечаете, что он не делится со сверстниками, стремится играть один, то это может быть сигналом проблем в общении у малыша. В этом случае необходима консультация и исследование трудности.

Личным примером

Научить детей делиться игрушками и конфетами – мало. Ведь настоящая щедрость – это не только способность поделиться какой-то вещью, но и желание поделиться ею. Поэтому важно, чтобы ваш ребёнок видел, что вы находите время, чтобы помочь друзьям, чтобы по душам поговорить с родными, чтобы порадовать чем-то близких. Важно, чтобы малыш понял: вы сами получаете радость от всего

Социальные/ дружеские навыки	Примеры
Помогать Делиться Играть вместе Говорить приветливым голосом (спокойно, вежливо)	«Ты такой дружелюбный. Ты сейчас поделился своими кубиками со своим другом и ждёшь своей очереди...» «Вы оба работаете вместе и помогаете друг другу...»
Слушать то, что говорит товарищ Ждать своей очереди Спрашивать Вести переговоры Ждать	«Ты выслушал то, что сказал твой друг и последовал его предложению, это очень дружелюбно» «Ты подождал и спросил разрешения перед тем, как пользоваться этим. Твой друг слушал тебя и делился с тобой, это здорово!» «Вы говорите по очереди. Так поступают хорошие друзья друг с другом...»
Согласиться с предложением друга Предлагать Делать комплименты Прикасаться мягко, любезно Просить разрешение пользоваться тем, что принадлежит другу Разрешать проблемы Работать вместе Быть щедрым Включать других в игру Просить прощения	«Ты сделал дружеское предложение, и твой друг делает так, как ты предложил. Это очень по-дружески...» «Ты помогаешь своему другу строить его башню...» «Вы играете вместе и делитесь друг с другом...» «Вы оба решили проблему, как сложить эти кубики. Хорошее решение!»

этого. Тогда и он научится быть душевно щедрым.

Лучшая профилактика жадности

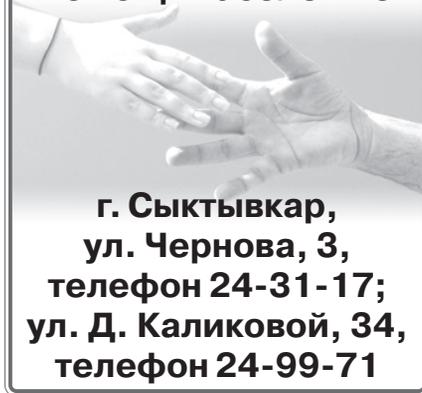
– Пока ребёнку полтора-два с половиной года, позвольте ему защищать свои игрушки от других детей. Помните, что в этом возрасте у крохи формируется умение постоять за себя и свою собственность. Придерживайтесь стратегии «он может поделиться, если захочет».

– Присмотритесь, какое положение занимает ребёнок в семье. Не позволяйте ему становиться «маленьким тираном».

– Убедитесь, что вы уделяете малышу достаточно внимания и ласки. Разговаривайте, обсуждайте с ним прожитый день. Проводите время вместе: гуляйте, играйте и развлекайтесь. Хороший эмоциональный контакт с ребёнком – лучшая профилактика жадности.

– Применяйте игротерапию, читайте книги, вместе смотрите мультфильмы о жадности и щедро-

Отделение экстренной психологической помощи населению



г. Сыктывкар,
ул. Чернова, 3,
телефон 24-31-17;
ул. Д. Каликовой, 34,
телефон 24-99-71

сти. Именно так, а не назидательно можно дать ребёнку модель адекватного поведения.

– Поощряйте совместные игры детей, особенно начиная с трёх лет. Взаимодействуя с друзьями, ребёнок сам научится делиться, ведь это залог интересного общения.

– Учите щедрости в семье. Именно вашу модель поведения ребёнок видит и перенимает.

– Если вы чувствуете, что не в состоянии справиться с детской жадностью, то, возможно, дело вовсе не в ней, а в проблеме, лежащей глубже. Не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу.

Невредное полезное

Забота о своём здоровье постепенно становится правилом хорошего тона. Мы ведём борьбу с калориями и вирусами, но, как все увлечённые люди, порой не замечаем очевидных «перегибов». Обратите внимание на некоторые полезные привычки. Всегда ли они во благо? Что может принести больше вреда, чем пользы?



Дезинфицирующие средства для рук

Гигиена прежде всего, не так ли? Однако не стоит перебарщивать и тщательно мыть руки с использованием эффективных средств дезинфекции после каждого контакта с внешним миром. Если вы не сотрудник инфекционной больницы, для поддержания чистоты рук вполне достаточно обычного мыла и чистой воды.

Как показали недавние исследования, сильные дезинфицирующие средства с триклозаном помогают вирусам и бактериям бороться с антибиотиками, повышают их сопротивляемость. Это утверждение относится и к антибактериальному мылу. Поэтому, если есть необходимость в эффективной дезинфекции кожи, то лучше использовать традиционный спирт. Его 55-процентный раствор способен уничтожить до 98 процентов бактерий.



Чистка зубов после еды

Казалось бы, поддержание чистоты полости рта с помощью зубной щётки и пасты – дело святое. Однако следует учесть, что в некоторых случаях лучше не торопиться событиями.

Дело в том, что кислота, содер-

жающаяся в пище, ослабляет зубную эмаль, которой в таком «расслабленном» состоянии совершенно «не улыбается» энергичное механическое трение зубной щётки. Отложите чистку зубов «на потом», а для удаления остатков пищи просто прополощите рот.



«Голодное» питание

Некоторые уверены, что, отказываясь от завтрака и ограничивая порции во время обеда, они спасают себя от ненавистных калорий. Увы, не такие уж они и «наивные», эти калории. К сожалению, от них просто так не избавиться.

Чем меньше ешь, тем больше хочется. Кроме того, голодный человек испытывает стресс и становится раздражительным, ему просто необходимы положительные эмоции. Откуда им взяться? Угнетаемая весь день потребность в еде вечером «вырывается наружу», организм «берет своё» и тихо радуется...

Вода в бутылках

Нередко состояние водопровода оставляет желать лучшего. Самый простой выход – пользоваться фасованной водой в пластиковых бутылках. Но обычно бутилированная вода не содержит фторидов, защищающих зубы от кариеса. Вместо воды из бутылки лучше наполнить стакан фильтрованной водопроводной водой.



Кардиотренировки



Кардиотренировки (спортивные упражнения с умеренной нагрузкой для тренировки сердечно-сосудистой системы) многие считают прекрасным инструментом для борьбы с лишним весом и поддержания тела в тонусе. До поры до времени это действительно так. Но постепенно организм привыкает к полезной процедуре и сжигает жиров всё меньше.

Чтобы не позволять телу филониться, полезно выполнять различные упражнения, в том числе и силовые. Кроме того, что эффективность занятий усилится, при регулярных силовых тренировках нарастёт мышечная масса, что, в свою очередь, приведёт к более интенсивному сжиганию жиров.



Пищевые добавки

Минералы и витамины телу необходимы, однако принимайте их «без фанатизма». Больше – не всегда лучше. Употребляя препараты без разбора, можно нанести себе существенный вред. Избыток витамина С вызывает желудочно-кишечные проблемы, неумеренный приём витамина В6 может привести к поражениям нервной системы, лишний витамин А противопоказан беременным, потому что токсичен для плода. Контролируйте количество принимаемых витаминов и минералов и по возможности отдавайте предпочтение натуральным продуктам.

Хорошее настроение – здорово и здорово!

Хорошее настроение полезно для здоровья. Жизнерадостные люди легче переносят боль и стрессы, часто умеют одолеть даже серьёзную болезнь. Пессимист же, даже при лёгком недомогании, думает о самом худшем. Исследования показывают, что вероятность смерти или инвалидности среди жизнерадостных людей вдвое меньше. Хорошее настроение оказывает положительное воздействие на кровообращение и улучшение жизнедеятельности кожи, и поэтому жизнерадостные люди выглядят моложе своих лет и медленнее стареют. Итак, учимся поднимать себе настроение.

Заводим животное

Поселив в свою квартиру мхнатого друга, вы, конечно, обретёте немало проблем. Шерсть на ковре, подранные обои, регулярные вынужденные прогулки и не самые приятные запахи — типичные аргументы противников домашних животных. Но тот, кто животных любит, наверняка знает, что всё это — ерунда по сравнению с той радостью, которую доставляют кошечки, собачки и другие братья наши меньшие. С ними согласны и учёные. Исследование Университета Миссури показало, что общение с животными снижает в организме уровень гормона стресса кортизола и способствует выделению серотонина — гормона счастья. Таким образом, чтобы поправить себе настроение, достаточно в течение 10-15 минут играть со своим питомцем или просто гладить его. А если заводить животное вы всё-таки не хотите, можете «воспользоваться» собакой соседа или друга.

Улыбаемся

Когда настроение на нуле, заставить себя от души улыбнуться очень непросто. Однако, говорят врачи, можно в буквальном смысле натянуть улыбку на лицо — и это автоматически поднимет вам настроение! Учёные из Университета Кларка провели такой эксперимент: собрали две группы добровольцев, одних попросили улыбаться, а других — хмуриться. Затем всем вместе показали несколько детских мультфильмов. И те, кто раньше улыбался, гораздо лучше восприняли просмотр и больше смеялись над увиденным. Про-

изошло это потому, что, как заключили исследователи, улыбка (или соответствующие движения мышц лица) активизирует в мозгу участки, отвечающие за чувство счастья.

Правильно едим

Мы - то, что мы едим. И наше настроение — тоже. Если не есть сладкого, жизнь покажется нам хуже горькой редьки, потому что потребление сахара активизирует выделение всё того же серотонина в мозгу. Но кроме конфет и шоколада есть и другие продукты, способные поддержать в нас бодрость духа. Например, согласно исследованиям Университета Питсбурга, люди, потребляющие много жирных кислот омега-3, менее подвержены депрессиям, чем остальные. Содержатся кислоты в жирной рыбе: в лососе, тунце, макрели, сардинах и сёмге их особенно много. Другой полезный продукт — бразильский орех. В нём много антиоксиданта селена, низкое потребление которого может спровоцировать депрессию. А запивать всё это надо натуральным апельсиновым соком: фолаты (витамины комплекса В), входящие в его состав, помогут уровню серотонина в нашей крови не упасть до критического минимума.

Трогаем

Человеческое прикосновение имеет в буквальном смысле волшебное действие. Недавние исследования британских медиков показали, что приятные тактильные ощущения способны даже заглушить несильную боль. Помните, в детстве, когда мы падали, мама гладила нас по ушибленному мес-



ту? Так вот, это действительно помогает. Что до настроения, другие исследователи, из Америки, утверждают, что прикосновение способно поднять уровень эндорфинов (гормонов удовольствия) в крови, понизить кровяное давление и сердечный ритм и тем самым заставить нас расслабиться.

Берём фломастеры

Лучший способ избавиться от плохого настроения — выплеснуть его наружу. Правда, обычно ни к чему хорошему это не приводит. Необузданные эмоции могут обернуться для нас расставанием с любимым, увольнением или даже судом. Как утверждают специалисты Бостонского института, выплеснуть негатив можно не только на окружающих, но и на бумагу. Попробуем нарисовать что-нибудь, что навеивает нам плохое настроение, и сразу почувствуем себя лучше. Чем дольше трудиться над своим шедевром, тем лучше будет наше настроение.

Подготовила
Анна ВАСИЛЬЕВА.

Полезные растения для «цветов жизни»

Растения в детской комнате как бы открывают связь с природой, формируют чувство уважения, любви к ней. Через растения ребёнок учится ощущать красоту, гармонию. Комнатные растения являются оберегами для детей. Хорошо, когда в детской комнате цветов не очень мало и не очень много. Цветы должны быть яркими и выбраны мамой с любовью.

Прежде всего необходимо помнить о безопасности ребёнка. Дети любопытны, и не исключено, что ваш малыш захочет не только рассмотреть растение, но и потрогать и даже попробовать на вкус, а в некоторых случаях этого ни в коем случае нельзя делать. Поэтому вы должны быть уверены в том, что растение не ядовито. К ядовитым относятся: диффенбахия, эхмея, молочай, антуриум, олеандр, паслён, примула, кротон, плющ, филодендрон.

Лучше всего для детской комнаты подходят растения, обладающие фитонцидными свойствами, они образуют биологически активные вещества, которые убивают или подавляют рост и развитие вредных микроорганизмов.

Растения, которые подходят для детской комнаты:

- Кливия
- Каланхоэ
- Бегония
- Аспидистра
- Хлорофитум
- Толстянка
- Сансевиера
- Кофе арабийский
- Циперус

Растения в детской должны быть неприхотливыми, чтобы ребёнок мог самостоятельно ухаживать за ними. Достаточно одного крупного растения или же двух-трёх небольших.



Днём комнатные растения, поглощая углекислый газ, выделяют кислород, причём в количестве, значительно превышающем необходимую для дыхания человека дозу. Так как в помещениях углекислого газа сосредотачивается в 23 раза больше, чем в открытом пространстве, то необходимость разведения комнатных растений не нуждается в доказательствах.

Многие растения служат природными пылесосами: улавливают пыль, дым. Все крупнолистные комнатные растения: фикусы, аукуба японская, аспидистра, кринум, спатифиллум и другие притягивают пыль как магнит. Потом её просто снимают мокрой тряпкой. Аналогичными способностями обладают маранты, калатеи.

С хлористыми углеводородными соединениями, которые в изобилии выделяют изделия из пластика, успешно справляется сансевиера трёхполосная.

Формальдегид, выделяемый ДСП, нейтрализуют филодендроны,

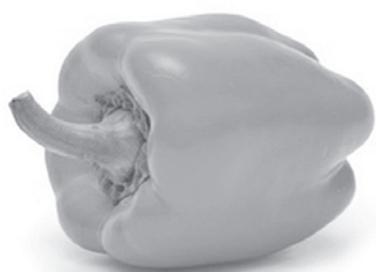
юкки, драцены. А орхидея фаленопсис поглощает вредные вещества своими воздушными корнями.

Перед покупкой растений для детской обязательно проконсультируйтесь с аллергологом. Избегайте растений с сильным запахом (от них может быть головная боль или головокружение), мелкой пылью (жасмин, олеандр, дурман) – они вызывают аллергию. Этим же опасны клён, гортензия, примула. Не ставьте в комнате ребёнка вьющиеся растения и лианы. Откажитесь от минеральных удобрений, их испарения вредны для подрастающего организма.

Приучайте ребёнка ухаживать за цветами вместе с вами под вашим присмотром. Пусть помогает поливать, рыхлить землю. Тогда даже самые неприхотливые комнатные растения привьют малышу любовь и заботу ко всему живому!

Подготовила
Анна ВАСИЛЬЕВА.





Лунный посевной календарь с 25 апреля по 15 мая

Огородные культуры	Апрель	Май
Баклажан	–	3, 4, 5, 11, 12, 13, 14
Бобовые – фасоль, горох и т.д.	–	11, 12, 13, 14
Зелень – салат, шпинат, укроп, базилик, кинза и пр.	–	3, 4, 5, 13, 14
Капуста ранняя	–	3, 4, 5, 13, 14
Капуста поздняя и кольраби	–	3, 4, 5, 11, 12, 13, 14
Капуста цветная и брокколи	–	3, 4, 5, 11, 12, 13, 14
Картофель, топинамбур	25, 26 (утро)	–
Клубника, земляника	–	3, 4, 5, 11, 12, 13, 14
Лук на перо	–	3, 4, 5, 11, 12, 13, 14
Лук на корень	24, 25, 26 (утро)	–
Лук: посев семян	–	3, 4, 5, 11, 12, 13, 14
Морковь	25, 26 (утро)	–
Огурцы	–	3, 4, 5, 13, 14
Перец сладкий	–	3, 4, 5, 13, 14
Перец горький	–	3, 4, 5, 13, 14
Петрушка, сельдерей, пастернак: на зелень	–	3, 4, 5, 11, 12, 13, 14
Петрушка, сельдерей, пастернак: на корень	25, 26 (утро)	–
Помидоры	–	3, 4, 5, 13, 14
Редис, редька	25, 26	–
Свёкла	25, 26 (утро)	–
Кабачки, патиссоны на «быструю еду»	–	3, 4, 5, 13, 14
Тыквы, кабачки, патиссоны на хранение	–	3, 4, 5, 11, 12, 13, 14
Чеснок	25, 26 (утро)	–

Каким станет апрель 2014 года для представителей зодиака?

Овен (21.03-20.04)



В мае Овнам будет сопутствовать успех в работе. Материальное положение заметно улучшится. Семейные Овны займутся обустройством жилья; на этой почве могут возникнуть конфликты с домочадцами. Одинокие представители данного знака зодиака будут часто ходить на свидания, но влюбиться им так и не удастся. Гороскоп здоровья сулит хорошее самочувствие.

Телец (21.04-20.05)



Наконец-то стабилизируется ситуация на работе. Финансовое положение становится более прочным, особенно это станет заметно ближе к концу мая. В любовной сфере Тельцы проявят свои дипломатические способности, что позволит получить им желаемое. Свободные Тельцы отлично проведут время с друзьями. Звёзды рекомендуют аккуратно пересекать улицу, чтобы не стать участником дорожно-транспортного происшествия.

Близнецы (21.05-21.06)



Конфликты на работе практически полностью разрешатся. В начале месяца придётся экономить средства, но в середине мая ситуация изменится. Состоящие в браке Близнецы займутся квартирным ремонтом. Те, кто без пары, смогут провести праздники с новыми знакомыми. Для здоровья нужно хорошо высыпаться и не переедать.

Рак (22.06-22.07)



Сейчас не время проявлять свои амбиции, только упорный труд даст положительный результат. Расходов будет больше, нежели доходов. Семейная жизнь полна трудностей, нужно правильно распределять средства, чтобы вас не обвиняли в расточительстве. Раки, у которых сердце свободно, заметят, что давний знакомый проявляет признаки симпатии. Сделайте первый шаг, возможно, это станет началом счастливого романа.

Лев (23.07-23.08)



Период благоприятен для реализации свежего проекта. Чтобы всё прошло гладко, нужно обдумать все нюансы и заручиться поддержкой коллег. В области финансов Львы почувствуют удовлетворение, вполне можно заняться обновлением гардероба. В любви предстоит выяснение отношений. Одинокие будут купаться во внимании противоположного пола. Здоровье Львов в мае в полном порядке.

Дева (24.08-23.09)



В мае Девы проявят невероятные лидерские качества, завоюют доверие сослуживцев. Стоит быть готовым к возможным расходам, связанным с решением бытовых проблем. Девы, у которых есть любимый человек, захотят провести время в романтической обстановке. Те, кто ещё не нашёл свою половинку, решатся на знакомство через интернет. Относительно здоровья волноваться не стоит.

Весы (24.09-23.10)



На работе пока застой, так что можно взять небольшой отпуск. Доходы и расходы Весов уравниваются. У семейных Весов будет наблюдаться некоторое напряжение в отношениях, но совместный отдых позволит уменьшить накал. Одинокие Весы будут в активном поиске. Чтобы не заболеть, астрологи рекомендуют вам заняться любимым хобби, которое придаст жизненных сил.

Скорпион (24.10-22.11)



Некоторым Скорпионам предстоит деловая поездка. Финансовая сторона не стабильна, поэтому нужно экономить. Многие Скорпионы отправятся в поездку со своими избранниками, а одинокие люди в ходе путешествия заведут непродолжительный, но бурный роман. Звёзды предупреждают о возможных автомобильных авариях, по этой причине нужно проявить особую бдительность за рулём.

Стрелец (23.11-21.12)



В мае успешными будут Стрельцы, которые занимаются решением задач всем коллективом. Крупные поступления денег можно ожидать в последних числах месяца. Любовная сфера по-прежнему не стабильна, нужно поддерживать своего избранника, у которого сейчас не лучший период в карьере. Здоровье не подведёт Стрельцов, которые занимаются спортом.

Козерог (22.12-20.01)



Козерогам придётся много работать, но начальство всё-таки заметит хваткость своих работников и оценит. В сфере финансов кризиса не предвидится, ведь Козероги умеют экономить. Романтические отношения не принесут желаемого удовольствия, это касается состоящих в браке и одиноких представителей этого знака зодиака. Чтобы здоровье было крепким, следует избегать переутомлений, а в выходные подольше спать.

Водолей (21.01-20.02)



На работе будут постоянные проверки и нововведения. Рассчитывать на значительные финансовые поступления ещё рано. Чтобы амурные дела радовали, гороскоп рекомендует отправиться всем семейством к родственникам. Водолеи, у которых недавно завязались отношения, будут довольны своим спутником. Самое время сесть на диету, можно также заняться утренними пробежками.

Рыбы (21.02-20.03)



Некоторые Рыбы поедут в рабочую командировку. Не исключено, что в ходе путешествия произойдут встречи с родственниками. Посиделки в кафе, корпоративы принесут удовольствие. Особых материальных улучшений в этот период у Рыб не произойдёт, зато настроение и здоровье будут хорошими. Кое-кто из Рыб заведёт роман.



Рабочий на судне										<p>Оформите подписку на газету</p> <h1>Рагуза</h1> <p>подписной индекс 52055 цена подписки на один месяц 57,26 рублей</p>							
Скоростемер на панели авто		1	Дуэт Катиной и Волковой	Курочка-Клондайк	1												
			"Грязь" на выплавленном металле	Наносят, делая маникюр													
			Аристократка из Лондона	Нападающее государство													
	Большой платок попростому		Восьмая часть байта	Марсианка А. Толстого						Хук на ринге	Валюта Алжира		"Ворчание" прибой				
					Фокусник Игорь Эмильевич	Любимая Шрека											
	Причина снижения оценки	Слухи-пересуды	Бычок из пепельницы	"Лезвие" шпаги					Перекладина для перекрестка		Одна порция теста		Мучное хранилище в деревне				
	"Сердце" Казахстана								Житель Монголии или Китая								
	Григорий при Николае II		Сотая часть центнера										Сумбур в мире звуков				
									Степень быстроты работы		Кубок - хоккейная награда						
Коллектив, столующийся на выпасе	Член религиозной общины		След роковой любви на душе						Большой плотницкий топор								
				Зелёный камушек в колечке	Роман Драйзера "Керри"												
	Брат рака на фуражке моряка		Салават Юлаев по национальности						Нечто из глубин веков		Охота с флажками		Коренной житель Острова				
			Осечка на языке бильярдиста	Хвостатый друг Маленького принца					2								
	Воротник на распашку	3							Отправил янки к королю Артуру	Обман, знакомый Челентано							
			Южное дерево с душистыми цветами								Несчастье с одним глазом						
		2															
			Слегка наклонённый шрифт	Отросток, удалённый дантистом									3				
Линия, проходящая через Гринвич										"Монолог" на оперной сцене							

Ответы на сканворд №4 (471) от 11.04.2014 г.

По горизонтали: хомяк, шейкер, блат, натура, Адамс, раструб, винодел, Сирия, Лета, «Сплин», куранты, натиск, оливка, скворец, алиби, Кант, гусар, плиссе, Кинчев, конверт, Дакар, драп, прибаутка, чирок, омут, откос, награда.

По вертикали: «Муму», кабаре, шнапс, кондуит, костяника, гнев, арсенал, абразив, альпы, иглу, облако, линотип, стрела, Киса, тиски, скунс, вагон, Распе, цирк, аспект, театралка, Линда, скидка, чепчик, вопрос, крикун, ваучер, рак, ром, бита.



Глупец ищет счастья вдали, мудрый растит его рядом с собой.
Омар Хайям,
 персидский поэт, философ, математик, астроном, астролог.



Лишь наполняя жизнь любовью, мы живём по-настоящему!



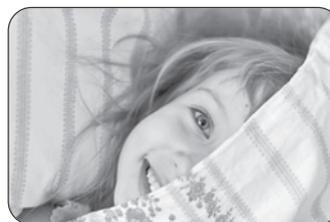
*Лучшее лекарство - это любовь и забота!
 А если не помогает - увеличьте дозу.*



Любовь - это то, что нас делает людьми!



Любые слова - это только плохой перевод с оригинала. Всё происходит на языке, которого нет.



*Люби жизнь, и жизнь тоже полюбит тебя!
 Люби людей, и люди ответят тебе любовью!*



Ромашки - цветы, которые борются за любовь до последнего лепестка.

Нет никаких ключей от счастья, дверь открыта всегда.

*Цените родителей!!!
 Никто не будет любить вас так, как они!*



Фото с сайта motivators.ru