



№ 041 (4742)

www.belpressa.ru

ОБЛАСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА
ИЗДАЕТСЯ С 11 ИЮНЯ 1997 ГОДА

СУББОТА

13
АПРЕЛЯ
2019 г.

**ОБЛАСТЬ • ФАКТ
ИЗ ШКОЛЬНИКОВ
В ЮНАРМЕЙЦЫ**

ПОКОЛЕНИЕ. 95 юных новосокольцев вступили в ряды всероссийского военно-патриотического движения «Юнармия». Церемония принятия присяги прошла на базе 3-й мотострелковой Виленской Краснознаменной, орденов Суворова и Кутузова дивизии. Клятву на верность дали учащиеся школ № 2 и № 4 Нового Окскала. Каждый получил удостоверение и значок юнармейца. Торжественная церемония завершилась возложением цветов на Аллею Героев, военнослужащие провели для юнармейцев экскурсию по воинской части, продемонстрировали стрелковое вооружение, показали быт солдат.

АДРЕСНАЯ ПОМОЩЬ

ПРОЕКТ. В Белгороде провели тематический прием в рамках партийного проекта «Крепкая семья». Уполномоченный по правам человека Галина Пятых обсудила с белгородцами волнующие их проблемы. Одним из самых злободневных стал жилищный вопрос. Так, в Губкине обманутые дольщики уже много лет не могут вернуть средства, которые заплатили застройщику. Разбирательства длится несколько лет, но безрезультатно. Галина Пятых сообщила, что обсудит эту ситуацию с управлением судебных приставов. За помощью к координатору проекта обратилась и многодетная семья из Красножурского района, которая не может получить кредит из-за низкого дохода супругов. Уполномоченный пообещала оказать адресную помощь семье и посоветовала рассмотреть реальный в регионе проект «Новая жизнь», по которому квартиры предоставляются по доступной цене и под низкий процент.

БЕЗ ШУМА И ПЫЛИ

ЗЕЛЕННЫЕ НОВОСТИ. В Прохоровском районе появились новые мусоровозы. Малагобаритные «газели» везут в 2,5 раза больше отходов, чем прежде. Авторкар компании «Еврологистика» отвечает за вывоз мусора в Прохоровском районе. Здесь 12 старых машин, выработавших свой срок, заменили на четыре новые. Но отходы они вывозят столько же за счет высокого коэффициента прессования. Новые мусоровозы работают на метане. Одно из их преимуществ — герметичность. Они имеют заднюю загрузку. Это значит, что отходы не будут высыпаться. Машин бесшумные и не будут тревожить жителей, сообщает пресс-служба администрации Прохоровского района.

МИР БЕЛГОРЬЯ

Команда телепроекта «Сельский порядок» отправилась в одно из самых живописных мест Старосколовского округа — в село Озёрки. С какой легендой связана история села и насколько интересна жизнь здесь сегодня, рассказывают сами сельчане. Смотрите на первом областном в воскресенье, 14 апреля, в 18.30 или уже сейчас — на интернет-ресурсах «Мира Белогорья»: сайте mirbelogorya.ru, канале на сервисе YouTube и в группах во всех популярных соцсетях.



В советское время необходимость прихода не оспаривал никто

АКТУАЛЬНО • ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ ОПАСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Ваша непоКОРЬность

Тамара АКИНЬШИНА

Насколько оправдана истерия по поводу кори и как защитить от неё себя и своих близких.

«Эпидемия надвигается!», «В Белгороде — первый случай заражения корью!» — кричат заголовки (не будем уточнять, какого цвета) газет. Тревожные новости звучат из каждого утюга, система оповещения «ОднабабхаСказала» тоже работает исправно. Пора биться? Или всё же нужно прислушаться к экспертным оценкам и трезво оценить риски.

Ситуация благополучная

Корь — одна из серьезных острых вирусных инфекций. Покояничная в Европе в прошлом году (около 100 летальных случаев), она разгуливала на Украине и в конце 2018-го добралась до России (в декабре 2018-го — январе 2019-го — более тысячи заболевших). Это далеко не эпидемия, но вполне серьёзный звоночек о том. А из-за пограничного положения нашей области дело усложняется. Потому что у украинских соседей — что подтвердили в управлении Роспотребнадзора по Белгородской области — картина с заболеваемостью не радужная. В Луганской области за январь-февраль 2019 года — 151 случай заболевания корью, в Харьковской — аж 892 случая. В Воронежской и Курской областях с начала года — 2 и 7 случаев заболевания соответственно. Что касается Белгородской, ситуация, по информации регионального Роспотребнадзора, благополучная.

Чем она опасна?

И все же опасаться кори стоит. Хотя бы потому, что лекарства от неё не существует, а у трети заболевших возникают серьезные осложнения: отит, пневмония, гепатит, энцефалит. Помимо всего прочего, корь снижает иммунитет и делает человека уязвимым к другим инфекциям. В группе риска: дети до 5 лет, лица после 20, беременные женщины, люди с ослабленной иммунной системой.

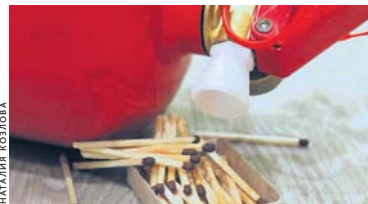
Как можно заразиться?

Инфекция распространяется воздушно-капельным путём (даже через вентиляцию). Больному достаточно чихнуть — и каждый, кто войдет в комнату в течение двух часов, с высокой долей вероятности заразится.

Стр. 7 >

БЕЗОПАСНОСТЬ • В ТОРГОВЫХ ЦЕНТРАХ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ ПОЖАРНЫЕ СЛУЖБЫ

Охрана и гидранты



Сергей БЕЛЫХ

С инициативой внести изменения в ст. 37 Федерального закона «О пожарной безопасности» и в Технический регламент о требованиях пожарной безопасности выступил депутат облдумы Игорь Барышук.

В думу создали рабочую группу с участием специалистов МЧС, Росгвардии, добровольной пожарной охраны, Совета безопасности, департамента экономического развития и бизнес-омбудсмена области.

Они разработали проект федерального закона, который, по их мнению, должен усилить пожарную безопасность в торговых-развлекательных центрах площадью более 5 000 кв. м. Руководителей ТРЦ хотят обязать создавать на этих объектах собственную пожарную охрану или привлекать пожарных по договорам.

10 апреля на комитете по безопасности депутаты рекомендовали облдуме направить обращение по этому поводу в Совет законодателей Федерального собрания РФ.

Сещё одной инициативой на комитете выступил начальник управления МЧС России по Белгородской области Сергей Потопов. Ведомство собирается внести изменения в областной закон об административных нарушениях: предусмотреть штрафы для граждан, должностных и юридических лиц за невыполнение решений комиссий по ЧС для пожарной безопасности.

— Решения комиссии носят рекомендательный характер. Недобросовестные чиновники иногда не выполняют их. Ежегодно перед пожароопасным периодом мы проверяем работоспособность источников водоснабжения для подразделений пожарной охраны: пожарные гидранты, открытые площадки для забора воды на водоемах, водонапорных башнях. И, к сожалению, убеждаемся, что из года в год органы на территориях недобросовестно этим занимаются. Административная ответственность, на наш взгляд, позволила бы эту работу улучшить,

Предполагается размер штрафов должна определить рабочая комиссия из специалистов различных ведомств.

СТАТИСТИКА • БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ ВОШЛА В ТРОЙКУ ЛИДЕРОВ СТРАНЫ ПО ТРУДОУСТРОЙСТВУ МОЛОДЕЖИ

Спасибо экономике

Статистику рассчитал Минтруд, опираясь на данные служб занятости.

Наша область оказалась на второй строчке рейтинга. Доля трудоустроенных молодых людей в возрасте от 16 до 29 лет в регионе после окончания на биржу труда составила 88,4%. Возглавила список Липецкая область — 89,4%. Чувашия вышла на третий результат — 87,4%. Также данные приводит сайт RT со ссылкой на Министерство труда РФ.

Проректор Академии труда и социальных отношений Александр Сафонов выский уровень трудоустройства молодежи у лидеров рейтинга — Липецкой и Белгородской областей — связывает со структурной местной экономикой.

В первую очередь это развитая энергетика и металлургическая промышленность. В этих областях регулярно происходит ротация кадров. Работники равно уходят на пенсию из-за змательных усилий труда, и их места занимают молодые специалисты, — пояснил RT эксперт.

Всего в 2018 году, по данным Минтруда, в службу занятости обратились 966,2 тыс. молодых россиян. Две трети из них были трудоустроены. Наименьший уровень занятости молодежи по результатам исследования отметили в Ингушетии (7,4%), Северной Осетии (24,1%), на Чукотке (33,2%) и в Амурской области (37,6%), сообщает БелПресса.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

ВНИМАНИЕ!

Членом Ассоциации «СРО «Строители Белгородской области»

25 апреля 2019 г. в 11.00 состоится очередное Общее собрание Членов Ассоциации «СРО «Строители Белгородской области».

Место проведения: г. Белгород, прот. Б. Хмельницкого, 78б, в МБУК «Дворец культуры «Энергомаш».

По вопросам повестки дня и другим интересующим вопросам обращаться в исполнительную дирекцию по телефону 8 (4722) 73-37-01.

ЦИТАТА

Сельское хозяйство — это перспективно. Есть надо всегда.



СЕРГЕЙ БРЕХУНОВ

УЧЕНИК ИВАНОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ, УЧАСТНИК ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ БРИГАДЫ «КОЛОС НАДЕЖДЫ»

ПОДПИШИСЬ — ПОЛУЧИ ПОДАРОК!

При подписке на издания:

- «Белгородская правда»
- «Белгородские известия»
- «Спортивная Смена»
- «Большая переменка»

в редакции (г. Белгород, пр. Славы, 100) или в киосках «Мир Белогорья» в подарок — набор сувениров, посвящённых 65-летию Белгородской области.

Справки по тел. (4722) 32-02-74

<p>13/IV ☉ 1-5% ☁ 746-748 ☁ 80-100%</p> <p>ночь... +7 УТРО... +11 дЕНЬ... +14 ВЕЧЕР... +13</p>	<p>14/IV ☉ 3-5% ☁ 746-747 ☁ 81-90%</p> <p>ночь... +8 УТРО... +10 дЕНЬ... +13 ВЕЧЕР... +12</p>	<p>15/IV ☉ 3-6% ☁ 748-751 ☁ 72-97%</p> <p>ночь... +8 УТРО... +9 дЕНЬ... +10 ВЕЧЕР... +9</p>
--	---	---

БЛАГОПРИЯТНЫЕ И НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ АПРЕЛЯ: [Progress bar showing weather trends]



▼ НАДО ЗНАТЬ · МОЖНО ЛИ ОСПОРИТЬ ШТРАФ, «НАЗНАЧЕННЫЙ» ВИДЕОКАМЕРОЙ

Всевидящая тренога

Алексей СТОПЧИВ, фото автора

Они пручусь вдоль дороги за знаками, деревьями и отбойниками. Часто подглядывают стеклянными глазами из кустов и маскировочных сетей, висят на столбах и опорах. Бесстрашное и безжалостное всевидящее око дорожной безопасности — камеры видеонаблюдения. Их часто ругают водители за несправедливые, по их мнению, штрафы. А Госавтоинспекция утверждает, что в местах установки камер аварийность снижается. Разбираем плюсы и минусы комплексов видеонаблюдения.

На 500 штук больше

В областном департаменте строительства и транспорта сообщили, что сейчас в регионе работают 184 комплекса фото- и видеонаблюдения. Из них половина — передвижные. Благодаря камерам за 2018 год выписали 3,3 млн штрафов на 790 млн рублей. В этом году в регионе установят еще 500 видеокамер.

Некоторых белгородцев это не радует — они уверены, что камеры устанавливаются с нарушительской дисциплиной. Пару раз получили квитанции о штрафах, водители, обеспокоенные сохранностью бюджета, стараются ездить по правилам. А то, что камеры установлены в разных местах, не даёт водителям расслабиться.

Минус — постоянные нарушения приобретают антирадара. И тоняют ещё быстрее, резонно полагая, что они защищены от камер. К слову сказать, антирадара тоже помогают от камер далеко не всегда. А очень часто реагируют вовсе не на них, только тревожа человека за рулём и сбивая его с толку.

Главный аргумент

К плюсам комплексов фотовидеонаблюдения их разработчики относят возросшую водительскую дисциплину. Пару раз получили квитанции о штрафах, водители, обеспокоенные сохранностью бюджета, стараются ездить по правилам. А то, что камеры установлены в разных местах, не даёт водителям расслабиться.

Минус — постоянные нарушения приобретают антирадара. И тоняют ещё быстрее, резонно полагая, что они защищены от камер. К слову сказать, антирадара тоже помогают от камер далеко не всегда. А очень часто реагируют вовсе не на них, только тревожа человека за рулём и сбивая его с толку.

Снижение количества аварий — главный аргумент в пользу камер. Где же их устанавливают? Как рассказали в управлении дорожного хозяйства и транспорта региона, в местах, которые наиболее опасны с точки зрения аварийности и концентрации ДТП. В последние годы сообщили, что в местах установки камер аварийность снизилась на 20%. Общее количество аварий в регионе уменьшилось на 8%. В Госавтоинспекции отметили, что установка комплексов фотовидеонаблюдения выполняет ещё одну важную функцию — исключает личный контакт инспекторов с нарушителями.

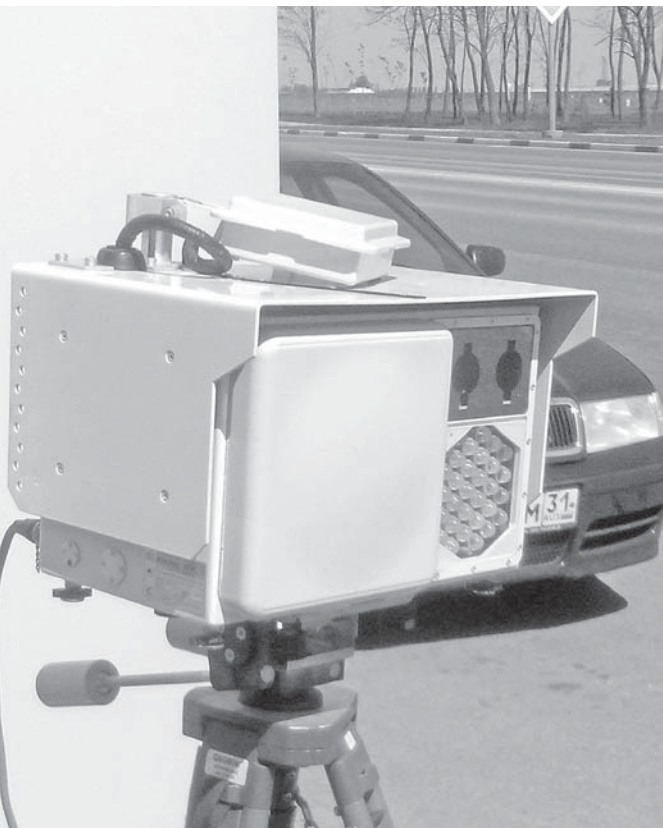
Погрешность

Главный минус камер — даже они иногда способны ошибаться, верно даже не они. А их операторы. Самый распространённый среди передвижных комплексов является «КРИС-П». Главная его особенность — он должен смотреть на полотно дороги под четким углом — не более 25 градусов. В инструкции к радарам указана погрешность всего 0,1 км/час. Но если угол поворота или наклона изменить, то меняются и фиксируемые показатели скорости.

Еще один нюанс — скорость нарушения для конкретного участка дороги на таком комплексе устанавливается вручную. И здесь тоже могут быть нарушения, которые выявить и доказать спустя время практически невозможно, так как камера уже будет стоять в другом месте. Отсюда вопрос: кто и как устанавливает их на наших дорогах? На это в упорное ответили скучно: «Одному комплексу осуществляется сотрудничество ЧОПов согласно государственному контракту».

Я всё сказал!

Знают ли операторы правила работы камер? Соблюдают ли параметры их установки? Мы захотели проверить это лично. Подехали к такой камере, установленной в Белгороде на Болховке. Сама камера, как и аккумулятор, была прикручена к столбу цепями. В 20 метрах



«Комплексы видеонаблюдения не дают водителям расслабиться и превышать скорость»

от комплекса стояла старенькая «девятка». А в ней мужчина, внимательно наблюдавший за нами. Когда мы подошли к камере, он вначале вышел из машины, но увидев, что мы фотографируем, опять забрался на заднее сиденье. Когда мы подошли к нему и представились, мужчина нехотя вышел.

— И что вам нужно?
— Мы хотели узнать, кто устанавливает комплексы? Под каким углом? Есть ли документы на камеру фотовидеонаблюдения? И кто выставляет скорость в обьективах?

— Ребята, я обычный человек. Будет указание начальства — поговорим. Ни на какие вопросы я вам отвечать не буду, — ответил охранник и опять забрался в машину.

Остальной диалог у нас проходил примерно таким образом:

— Но документы на камеру вы нам показать можете?

— Будет указание начальства — поговорим!

— А камеру вы сами устанавливаете или кто-то ещё?

— Я сам всё сказал!

На этом наш диалог и закончился. А вопросы остались открытыми.

Тригонометрия в помощь

Отпирать такие штрафы в суде почти бесполезно. В законе прописано, что в случае фиксации правонарушения обязанность доказать свою невиновность ложится на собственника транспортного средства. Если у камеры есть сертификат и она прошла метрологическую проверку — другие доказательства в суде для законности штрафа не требуются. Никто не измеряет наклоны и другие характеристики, которые могли бы повлиять на правильность определения скорости.

В теории тригонометрические расчёты могут выявить не-

правильный угол установки камеры, но претензий в нашей области не было. Да и одобренной методики вычисления угла установки передвижной камеры пока не существует.

Иногда человеку удаётся обжаловать штраф. Так, недавно белгородец смог доказать, что не превышал скорости и радар зафиксировал не его автомобиль, а движущийся рядом. На это у мужчины ушло целых полгода. Потому многие автолюбители просто платят деньги, стараясь не связываться с судом. Ну и посмотрим правде в глаза — в большинстве случаев ведь действительно нарушаем.

В каких случаях можно опротестовать штраф?

1. В постановлении указано неверное место установки и есть визуальные расхождения между фотографией и пейзажем.

2. Максимальная скорость в постановлении отличается от фактической (например, вместо прописанной максимальной бо км/час стоит знак 80).

3. Если настройки сбиты, ложные штрафы с этого участка в этот день выписуют не одному вам. Нужно попробовать доказать другим пострадавшим и вместе обратиться в суд.

ЧТО МОЖЕТ КОМПЛЕКС «КРИС-П»

Дальность измерения скорости: не менее 150 м.
Диапазон измеримых скоростей: от 20 до 250 км/ч.
Погрешность измерения скорости: ±1 км/ч.
Максимальная дальность определения гономера: до 100 м (50 метров с инфракрасной подсветкой в темноте).
Количество кадров, сохраняемых на накопителе: не менее 9 000.
Максимальная дальность передачи данных: 1 500 м.
Температура воздуха: —30–50 градусов.
Масса: 13 кг (с треногой).
Время работы аккумулятора: 8 часов.
Вероятность распознавания гономеров: днём — 94,46%, ночью — 88,92%.

▼ ИНИЦИАТИВА · ДЕПУТАТ ОБЛАДМУ ПРЕДЛОЖИЛ УЖЕСТОЧИТЬ ОТНОШЕНИЕ К ЗАКЛЮЧЕННЫМ-ДОЛЖНИКАМ

На УДО — без долгов

Сергей БЕЛЫХ

Эту инициативу он планирует направить в Госдуму.

Жители Белгородской области России очень много получают ущемлений от преступлений. Прежде всего, от гибели близких родственников, утраты имущества, физического и морального вреда. При этом преступники установлены, привлекаются к уголовной ответственности и даже несут наказание. Но когда наступает, какое в результате возмещение, оно зачастую равно нулю. И здесь наши граждане очень слабо защищены.

В МЕСТАХ УСТАНОВКИ КАМЕР АВАРИЙНОСТЬ СНИЗИЛАСЬ НА 20%. ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО АВАРИЙ В РЕГИОНЕ УМЕНЬШИЛОСЬ НА 8%.

Как рассказал депутат, в советское время и в 1990-е годы действовал Уголовно-процессуальный кодекс РСФСР. Но результаты предательского следствия в рамках уго-

ловного дела можно было предъявлять иск о возмещении ущерба. — Сейчас по УПК РФ гражданский иск подается отдельно. Для этого нужно нанять юриста, адвоката, тратить деньги, которых нет. И даже с адвокатом дело не доводится до конца. Это системная проблема в нашей стране. Давайте подумаем над ней и обратимся к Госдуме. Дальше просто наблюдать со стороны и докладывать нет

смысла. Нужно действовать, — заявил Литвинов, входящий в комитет облдумы по законодательству и местному самоуправлению. Уполномоченный по правам человека в Белгородской области Александр Панин предложил применить условно-досрочное освобождение только после полного возмещения ущерба пострадавшим. — Это серьезнейший вопрос. Необходимо добиться трудоустрой-

▼ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЛАГОУСТРОЙСТВА · МУСОРНАЯ РЕФОРМА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Если неправильная платёжка

Ирина ДУДКА

С 1 января по всей стране началась мусорная реформа, но многие белгородцы ещё не разобрались в изменениях или столкнулись с ошибками в платёжках. Захватывающий материал нашего директора по работе с потребителями Центра экологической безопасности Максима Лунёв ответил на вопросы наших читателей.

В платёжке нам прислали лишних жильцов, откуда они взялись?

Ошибки в платёжках связаны с тем, что региональный центр пользуется устаревшей базой. Отсюда появляются лишние жильцы, которые уже не проживают по этому адресу, или гараж, который давно продан.

Если прислали платёжку с ошибкой, необходимо сообщить нам о ней и поправить свои слова документально. Например, если в квартире зарегистрирован и фактически проживает один человек, а плату начислили за двух, нужно предоставить справку о составе семьи, копию платёжного документа и написать заявление о корректировке данных. Жителям многоквартирных домов такую справку выдает их управляющая компания, а жителям частных домов — администрация поселения. Информацию о корректировке можно предоставить лично, обратившись в офис регоператора, МФЦ или территориальные представительства.

Откуда такая сумма в платёжке?

Счёт за ТКО зависит от количества жильцов и нормативов накопления мусора, которые утвердил департамент жилищно-коммунального хозяйства. Так, норматив на одного платёжника в частном доме составляет 2,4 кубометра в год, а на одного проживающего в квартире — 2,2 кубометра в год. Ежемесячный тариф за обработку ТКО для одного жителя квартиры составляет 97,8 рубля, а для человека, проживающего в частном доме, — 106 рублей. Льготникам предусмотрены компенсации и льготы.

Квартира моя, но я там не живу, могу я не платить за вывоз мусора?

Не платить совсем нельзя. Другой вопрос — кто будет платить: собственник квартиры или тот, кто в квартире проживает. Оплата за обращение с ТКО рассчитывается исходя из количества постоянно или временно проживающих в квартире/доме. Если человек находится там дольше пяти дней, он считается временно проживающим. Если по факту жильё пустует, тариф за обращение с ТКО рассчитывается исходя из количества собственников.

Мне вписали долг за вывоз ТБО с 2018 года, нужно ли его оплачивать?

До 1 января 2019 года мусор вывозили компании-трансформеры, они же выставляли потребителям счета и долги. С 1 января обращение с ТКО по всей стране принимаются региональные операторы, а в Белгородской области — Центр экологической безопасности. Это совершенно разные юрлица, поэтому к начислению долгов за услуги, оказанные в прошлом году, мы не имеем отношения. Чтобы узнать, почему у вас долг, нужно обратиться в ту компанию, с которой у вас был договор на вывоз мусора в 2018 году.

Где теперь платить?

Платить за обращение с ТКО можно на любой почте или через «Личный кабинет» ГИС ЖКХ, а также в банках и через терминалы оплаты. До 1 мая 2019 года идёт переходный период и пени пока не начисляют, но в последующем будут, поэтому лучше платить вовремя.

Как можно оплатить обращение с ТКО без комиссии?

Комиссию взимают не те, кто оказывает вам коммунальные услуги, а те, кто принимает оплату. В данном случае не ЦЭБ берёт комиссию за вывоз мусора, а банки, по которым осуществляется перечисление оплаты за то, что принимают у вас платежи. Пока без них не обойтись, но в ближайших планах ЦЭБ сделать так, чтобы абоненты могли платить без комиссии наличными или картой.

▼ ОБЪЯВЛЕНИЕ

АО «Газпром газораспределение Белгород» извещает о том, что на сайте www.belgaz.ru размещена следующая информация: 1. Информация о наличии (отсутствии) технической возможности доступа к регулируемым услугам по транспортировке газа по газораспределительным сетям АО «Газпром газораспределение Белгород» на территории Белгородской области за март 2019 года в соответствии с ПП РФ от 29.10.2010 № 872; приложение № 4, форма 6.

▼ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ · ОСЕНЬЮ В МИКРОРАЙОНЕ НОВАЯ ЖИЗНЬ ЗАПУСКАЕТ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ С ДЕТСАДОМ

Цветам жизни

И школа, и сад расцветают

Также в мэрии рассказали, что рядом с новым образовательным учреждением — на первом этаже многоквартирного дома — будут ясли для 150 малышей. В группу уже завезли мебель. Стоимость всего объекта — 345 млн 749 тыс. рублей, сообщает БелПресса.

красот школы-сад к 1 сентября. Также в мэрии рассказали, что рядом с новым образовательным учреждением — на первом этаже многоквартирного дома — будут ясли для 150 малышей. В группу уже завезли мебель. Стоимость всего объекта — 345 млн 749 тыс. рублей, сообщает БелПресса.

▼ СОБОЛЕЗОВАНИЕ

Коллектив Белгородского университета кооперации, экономики и права глубоко скорбит по поводу смерти начальника отдела лицензирования и аккредитации учебно-методического центра КНЯЖЕВОЙ Татьяны Петровны и выражает искреннее соболезнование родным и близким



РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

Специальное приложение областной общественно-политической газеты «Белгородские известия»

3 БЕЛГОРОДСКИЕ ИЗВЕСТИЯ
№ 041 (4742)
13 апреля 2019 г.

▼ ОТДЫХ • КАКИЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ ПОРАДУЮТ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Своими руками



АЛИНА МИХАЙЛОВА

Анастасия ПИСАРЕВСКАЯ,
фото автора

Развивающие опыты и эксперименты для детей просты и не требуют от родителей особых умений или дорогостоящего оборудования. Они разнообразят досуг ребенка и позволяют взглянуть на привычные вещи по-другому, открыть для себя их свойства, функции, назначение.

Шарик



Оказывается, надуть обычный шар можно оригинальным способом. С помощью воронки засыпаем в шарик три чайные ложки соды, наливаем отдельно в пустую бутылку 100 г уксуса. Растягивая кончик шара, надеваете его на горлышко бутылки. Придерживая емкость, переворачиваете шарик так, чтобы он стал вертикальным. Убедитесь, что вся сода высыпалась. Наблюдаете, как происходит химическая реакция и углекислый газ быстро надует шар. Чтобы не сошло с горлышка, закрепите его при помощи скотча. Когда шипение закончится и шарик надует, снимите его с бутылки и завяжите.

Кристалл



Простой и красивый опыт получится с помощью обычной воды, проволоки и соли. Приготовьте перенасыщенный раствор соли в теплой воде. Нужную концентрацию вещества рассчитайте просто: соль перестает растворяться в воде при добавлении очередной порции. Опустите в банку небольшой кусочек проволоки или синтетической нити, закрепите её на поверхности так, чтобы не касалась краёв ёмкости. Накройте банку, так вода меньше испарится. Соль оседает на проволоке и поверхности банки в виде кристаллов. Первые результаты заметны уже через неделю. Используйте не только прямую проволоку, скрутите из неё фигурки, чтобы вырастить кристаллы разного размера и формы.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Чтобы избежать неприятностей и травм во время экспериментов, запомните простые, но важные правила.

1. Перед началом защитите рабочую поверхность, застелив её пленкой или бумагой. Это избавит от ненужной уборки и сохранит внешний вид и функциональность мебели.
2. Не приближайтесь к реагентам. Не наклоняйтесь над ними, чтобы не получить раздражение и ожог.
3. Используйте перчатки, очки. Подберите их по размеру, чтобы не мешали во время опыта.
4. Дети до 10 лет экспериментируют под строгим контролем взрослых, в основном в роли зрителя. Старшие могут активнее участвовать и помогать.

Неньютоновская жидкость



Это вещество, которое может быть твердым и жидким в зависимости от того, с какой скоростью мы на него воздействуем. Если быстро толкаем, кидаем, стучим, то оно ведет себя как твердое тело, а если медленно погружаем руку или оставляем в ладонке, то растекается. Смешайте воду с картофельным или кукурузным крахмалом в соотношении 2:1. Получившаяся жидкость напоминает кисель, размешивать будет нелегко, подождите, пока крахмал растворится. При необходимости добавьте ещё крахмала. Чтобы проверить, как ведет себя эта субстанция, наберите вещество в ладонь и резко сожмите — жидкость станет камнем. Расслабьте пальцы, и она тут же выльется сквозь них.

Лаво-лампа



Ребенку старше 10 лет интереснее будет с химическими опытами. Они сложнее, но дети уже могут принимать в них участие. Например, создайте вместе лавовую лампу. Основа — небольшая банка или самый обычный стакан. Крайне

для этого опыта понадобятся растительное масло, вода, соль и немного пищевого красителя. В ёмкости смешайте воду (одна треть сосуда) с несколькими каплями пищевого красителя. Остальной объём заполните любым подсолнечным маслом. Поскольку плотность у жидкостей разная, масло останется на поверхности воды, не смешиваясь с ней. Разломайте таблетку-шипучку и бросьте в сосуд. Наслаждайтесь тем, как красиво пузырьки поднимаются и опускаются, пока шипит таблетка.

Сахарные червячки



Проводите этот эксперимент на открытом воздухе и будьте осторожны с огнём, держите под рукой огнетушитель или воду. Чтобы вырастить чудовище из песка или червячков (как получится!), наберите и высушите песок. Пересейте его в огнеупорную ёмкость и пропитайте жидкостью для розжига. Оставьте пропитываться. Перемешайте две столовые ложки сахара и чайную ложку соды, высыпьте смесь горкой на песок. Подожгите смесь, используя палочку или специальные спички для камня. Увидите, как постепенно появляются чёрные шарик, а когда розжиг пророгит, смесь резко почернеет и из неё вырвется «звем».

Паста для слона



Так дети прозвали этот опыт из-за количества образующейся пены. Смешайте в тарелке ложку сухих дрожжей и две столовые ложки тёплой воды. Бутылку или другую ёмкость с узким горлом поставьте на пладис или тарелку. С помощью воронки осторожно перелейте 6%-й раствор перекиси водорода в бутылку. Туда же добавьте пищевой краситель, достаточно пяти капель. Далее влейте примерно ложку жидкого мыла или моющего средства. Тщательно перемешайте полученную смесь, забивая бутылку. Дрожжевую смесь выльте в ёмкость и отойдите, реакция начнётся мгновенно. Из горлышка вырвется густая пена, которая по мере затухания реакции будет идти слабее и пузыриться.

«Детям очень интересно наблюдать, как соединённые их руками компоненты шипят, бурлят и пенятся»

▼ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ • В ЧЕМ ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ ОТЦОВ-ОДИНОЧЕК

Слезу и требую



Анастасия ПИСАРЕВСКАЯ

Когда женщина уходит из семьи, мужчина терзается и бьётся, потому что не занимался хозяйством и воспитанием детей.

Где мама?

Шок и паника овладевают отцом, который остался один, — говорит педагог-психолог социального-реабилитационного центра для несовершеннолетних Белгородского района Татьяна Великочная. — Он бьётся, что не справится сам и ребёнку обязательно нужна мама. Поэтому папы ищут сразу на поиски. Но они не понимают, что новая женщина, пришедшая в их семью, никогда не заменит маму.

Подросток уже многое понимает, а для малыша или школьника система семьи рушится, он не понимает, где мама и что будет дальше, чувствует себя из-за этого небезопасно. Объясните ребёнку ситуацию, но не обманывайте и не шутите.

Не говорите, что мама уехала и скоро вернётся. Ребёнок будет испытывать ложную надежду. Он перестанет что-то делать, ожидая её: «Она придет, поможет мне, и мы вместе справимся». Когда малыш узнает правду, он разозлится, почувствует себя обманутым, брошенным сверху. Лучшее скажите сразу, но в мягкой форме, — советует психолог. — Если мама умерла, расскажите крохе, что её забрала на небо ангелы и она наблюдает сверху. Ребёнок должен осознать, что она больше не вернётся, ему будет тяжело, разговаривайте с ним, сводите к психологу.

Если мама ушла, объясните, что её с вами теперь не будет, у неё другая семья, а вы живёте вдвоём. Обязательно скажите малышу, что он в этом не виноват: «Просто мы с мамой друг друга не подошли, а тебя я люблю». Если ребёнок не знает правду, он так додумает ситуацию, что она перестанет в детскую травму, которая отразится на поведении и развитии.

Папа не мама

Папа не сможет и не должен заменить маму. Женщины эмоциональные и энергичные, мужчины более сдержанные, суровые и сквазные.

Если отец начнёт соскочить с ребёнка и тискать его, как мама, то у малыша возникнет страх и беспокойство. «У нас такая ситуация, а папа изменился, вдруг и он завтра уйдёт». Малыш не знает, когда ожидать от взрослых, и чувствует ещё больший стресс, — отмечает Татьяна Великочная. — Оставайтесь собой, но уделяйте в два раза больше внимания ребёнку. Гуляйте, рисуйте, лепите, готовьте кушать, проводите время вместе, заполняя пустоту, которая появилась после ухода одного родителя. Ласку, заботу, женское внимание ребёнок получит в детском саду и школе от женщин-педагогов.

Папы не любят просить помощи, они же сильные, самостоятельные. «Да что же мы не справимся?». Но это неправильный подход, — считает Татьяна Великочная. — Не бойтесь просить помощи у учителей, воспитателей, родственников. Особо важно при воспитании девочек из-за противоположности пола брать пример с мужчин. Как меняется организм девочек.

Знакомство

Если вы уверены, что готовы соединить жизнь с новой женщиной и познакомить её с детьми, для начала подготовьте их к

этому, чтобы избежать конфликта и ревности. Маленькие дети быстро привыкают к новому, и, когда человек находится рядом, он становится близким. Школьникам и подросткам нужно больше времени, чтобы привыкнуть.

Расскажите о том, что вам нужна поддержка и что у вас есть такой близкий человек. «Не знаю, как вы к этому относитесь, беспокоюсь, что вам это не понравится, но я привязался к этой женщине, мне она дорога, хочу вас познать, для меня это очень важно. Мне было бы приятно, если бы вы пообщались», — приводит пример психолог. — Ребёнок поймёт, что папа нуждается в этом человеке: «Я люблю папу и хочу ему помочь», тогда малыш спокойно согласится на знакомство.

Слова незнакомой женщины: «Здравствуйте, я ваша новая мама и буду жить здесь», вызовут протест, негативное поведение. Взрослый, который приходит в семью, должен понимать, куда он попадёт и что его ждёт. Знакомьтесь с ребёнком, станьте ему другом, а не родителем. Интересуйтесь его занятиями, помогайте и постепенно завоевуйте его доверие, станете близким человеком, без которого ребёнку уже будет трудно. Но это произойдет только, если вы будете терпеливы и много работать.

Однажды к нам пришёл напуганный папа, который не знал, как познакомить малыша и свою избранницу — рассказывает Татьяна. — Знакомство проходило постепенно, сначала общались заочно по телефону. Ребёнок привык к незнакомому человеку, прежде чем впустить его в семейный круг, — рассказывает Татьяна. — Знакомство прошло три месяца. Теперь она уже вводит свои правила, а ребёнок слушается, выполняет обязанности по дому.

Важно знакомиться на нейтральной территории, не приводя женщину сразу домой. Не бросайте ребёнка, чтобы полностью посвятить себя ей. Не показывайте, как вы безумно любите этого человека, не обнимайте его, не целуйте при малыше. Иначе он привяжется и зародится не дружба, а сопернические отношения.

Папа и дочь

Когда один папа воспитывает дочь, он беспокоится, что она свяжется с плохой компанией, испортится, будет плохо себя вести и виноват будет он. Этот страх так вырастает, что отцы боятся, когда девочки просто находятся на улице, закрывают их от всех, даже не разрешают посещать друзей, не позволяют ходить в гости, так ограждают ребёнка от опасности, которая подстерегает на улице, но забывают, что подросткам нужна свобода, общение с друзьями.

Да, вы должны знать, где и с кем ваш ребёнок, но не ограждать его от всего и всех. Когда подростки могут гулять до десяти вечера, а папа загонит донимать, «Мама ему не нужна, он нас не любит, поэтому не понимай». Позволяйте ребёнку делать то, что он хочет, но не давите. Контролируйте ненавязчиво.

ДАВАЙТЕ РАЗМЫШЛЯТЬ • КОГДА ИДТИ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

В шесть или в восемь?

Елена МИРОШНИЧЕНКО

Родители, дети которых идут в первый класс в семь лет, никогда не поймут терзания тех, у которых дошкольники по возрасту «не дотягивают». Отправить в шесть? «Ну вы и злыдни, ребенка детства лишаете», — хором поют сердобольные бабушки. С другой стороны, коллегам рассказывает, как его отпрыск чуть ли не в пять в школу пошёл, а теперь отличник. «А мой-то чем хуже?» — взволновано бьётся родительское сердце. Педагог-психолог детского сада № 27 Разумного Галина Кохан советует, когда идти в первый класс в самый раз.

— Галина Юрьевна, в каком возрасте можно идти в первый класс?

— С шести лет и шести месяцев, но не позже восьми — такой оптимальный возраст прописан в законе об образовании. Если ребёнку на 1 сентября на два-три месяца меньше, чем положено, но родители мечтают увидеть его первоклассником и противопоставляют по состоянию здоровья нет — они обращаются в территориальную комиссию при местном управлении образования. Там с помощью тестов и собеседования специалисты определяют готовность ребёнка к школьному обучению, насколько безболезненно пройдёт адаптация. Но всё это носит рекомендательный характер.

— Какие могут быть сомнения, если дошкольник уже читает и пишет?

— Многие родители ошибочно считают это главным для успешной учёбы, «натаскивая» малыша с раннего возраста в обучающих группах. Но важна психологическая готовность, которая объединяет мотивационную, интеллектуальную, социально-коммуникативную.

— Каким должен быть будущий первоклассник?

— Ребёнок стремится в школу и понимает, что он идёт туда учиться, а не потому, что «уже большой». В детском саду, в котором я работаю, с ребятами подготовительной группы мы ходим на экскурсии. Знакомимся с территорией, садимся за школьные парты, рассматриваем учебники, рабочие тетради. Ребёнок, который готов, воспринимает это с интересом. Психологически неподготовленный скажет: не хочу учиться, хочу играть.

Мотивационную готовность надо правильно формировать. Ребёнок негативно относится к учёбе, если она началась слишком рано. Я часто вижу двух пятилетних девочек, которых бабушка ведёт на занятия по подготовке к школе. Они кричат: «Не хотим идти!», а бабушка в ответ: «Вы должны, вам скоро в школу». Некоторые родители говорят: «Пойдём в школу, там тебе покажут...» Дети идут в первый класс с чувством тревожности, с убеждением, что это что-то страшное. Говорите о школе только положительно. Хорошо, если вы поделитесь интересными историями вашего школьного детства.

Есть ряд тестов, которые определяют, какой у ребёнка преобладает интерес — познавательный или игровой. Если он не наигрался, можно с чистой совестью ещё год провести в детском саду или дома.

— Как проверить это родителям?

— Предложите почитать интересную книгу, а рядом положите игрушки. Если ребёнок внимательно слушает, то познавательный интерес есть. Если он начинает вертеться, не знает, чем занять руки, а через некоторое время предпочтёт любимую игрушку — преобладает игровой. Ребёнок со сформированным познавательным интересом задаёт десятки вопросов.

— Если он на многие вопросы уже знает ответы, можно ли говорить об интеллектуальной готовности?

— Развитый ребёнок и готовый к школе — это не одно и то же. Обученность — это те умения и навыки, которым его обучили: умение писать, считать, читать. Интеллектуальное развитие — это умственный потенциал, развитие памяти, речи, восприятия. Ребёнок должен уметь обобщать, анализировать, устанавливать причинно-следственную связь, обладать развитой слуховой памятью.

— Как это проверить самим?

— Есть простейшее упражнение. Назовите ребёнку десять слов, и пусть он повторит их, дети с хорошей слуховой памятью называют не менее семи.

Ребёнок должен внимательно слушать, не отвлекаться и не вертеться. Он знает, чтобы выполнить задание, надо приложить усилие, и это его не пугает, он не бросает дело на полпути. Он охотно и сосредоточенно в течение 15 минут занимается прописками, заданиями по развитию памяти, мелкой моторики — их сейчас немало в продаже.

С ШЕСТИ ЛЕТ И ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ, НО НЕ ПОЗЖЕ ВОСЬМИ — ТАКОЙ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ПРОПИСАН В ЗАКОНЕ ОБ ОБРАЗОВАНИИ.



ВЛАДИМИР ЮРЧЕНКО

— Где гарантия, что шестилетка, не желая этого, через год изменится?

— Как правило, за год организм созревает и у ребёнка появляется желание заниматься. Не стоит опережать развитие, если он идёт по своему индивидуальному пути. Этим «грешат» развивающие кружки, в которых детей заставляют делать то, до чего они по возрасту не созрели. Кроме того, обучение идёт на опережение и многим в первом классе становится неинтересно.

— Если неподготовленный дошкольник отстанет от своих одноклассников?

— Многим детям не нужны дополнительные занятия, они способны сами усвоить учебный материал. Как правило, боится школы не ребёнок, а его родители. Мама не готова отдать малыша в первый класс, она не уверена в его способностях — такое бывает нередко. Психологи рассказывают родителям о сильных сторонах их дошкольника, и неоправданные страхи просто растворяются.

— Приходится ли убеждать родителей, что учиться их отпрыску ещё рано?

— Да, бывает, что по нашей рекомендации дети проводят ещё один год в подготовительной группе. Как правило, речь идёт не только о несформированной мотивационной и интеллектуальной готовности, но и социально-коммуникативной. Это умение ребёнка строить отношения с другими детьми, выполнять требования учителя. От адаптации в школе зависит ощущение успешности своей личности у самого ребёнка, его самооценка.

Если вы сомневаетесь, стоит ли идти с шести лет в школу, — обратитесь в территориальную комиссию при местных органах образования. Есть немало тестов готовности к началу обучения. Используя их дома, вы увидите, справляется с ними ребёнок или испытывает затруднения. Во многих десятилетиях есть консультационные центры, где можно посоветоваться со специалистами. Их время работы указано на сайте садика.

«Если ребёнок не наигрался, можно с чистой совестью ещё год провести в детском саду или дома»

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ • КОГДА СТОИТ ОТДАТЬ МАЛЫША НА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Цапелёк и пистолетик



Екатерина ГАВРИЛЕНКО

Лёд уже сошёл, а научить ребёнка кататься на коньках всё ещё хочется? Тренер по фигурному катанию Юлия Гринда рассказывает семь простых правил, как поставить ребёнка на лёд в любое время года.

1. Научиться кататься на коньках может каждый. Но непонятным детям это может даваться сложнее: если ребёнок склонен к полноте, то ему тяжело будет в дальнейшем выполнять сложные элементы. Х-образная или О-образная форма ног тоже мешает профессиональному развитию в этом виде спорта, как и рост — высоким тяжело совладать с коньками и руками.

2. Оптимальный возраст для начала занятий фигурным катанием — три-четыре года. Малыши уже не так привязаны к родителям и способны понимать наставления тренера. Многие зависят и от своего ребёнка, его воспитателя. Вначале всегда тяжело, потом дети привыкают, тягачивают и стараются работать на результат.

3. Перед тем как выводить на лёд, малыши учат и отрабатывают на льду, по полу. Они работают над общей физической подготовкой, выполняют упражнения: «машинка», «цапелёк», «пистолетик», «евыпадан», «ласточка». Учатся правильно держать спину и руки, не заваливать корпус назад и садиться на ноги, давить на ребро лезвия и не отталкиваться зубцом при катании.

4. Первый выход на лёд всегда волнительно. Если малыш боится, он может держаться за бортник руками, потихоньку отходить от него. Главное — научиться правильно падать, и как можно чаще, тогда страх уйдёт сам собой. На первых занятиях малышей могут подбавлять родители, стоящие за бортником, потом это становится не нужно.

5. Коньки ребёнку нужно выбирать по размеру, с небольшим запасом, чтобы не давили, но и не болтались. Ботинки — обязательно из натуральной кожи. Поэтому коньки для массовых катаний лучше не брать, они обычно из искусственных материалов, которые плохо фиксируют ногу. Новичкам подойдут не очень жёсткие ботинки, позволяют плотно держать голеностоп. В магазине нужно надеть оба конька и походить две-три минуты, чтобы понять, подходит ли ребёнку или нет.

6. Одежда для занятий должна быть удобной, не сковывающей движений. Обязательно — шапка или повязка (чтобы уши не замёрзли), перчатки, штаны и куртка — непромокаемые, чтобы не мокли во время занятий.

7. Начинаям фигуристам очень важна поддержка со стороны тренера и родителей, поалава, потому что поначалу многие не получают. Поэтому не забывайте подбадривать ребёнка и как можно чаще говорить, что он всё сможет. Я советую ребёнку смотреть на соревнования по фигурному катанию, которые транслируются по телевизору. Дети смотрят на профессионалов и стараются быть похожими на них.

ГДЕ В ОБЛАСТИ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ В ТЁПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА?

Белгород: ледовая арена «Оранжевый лёд» — ул. Королева, 7а; ледовая арена «Серебряный дождь» — ул. Корочанская, 39, ТРЦ «Мега-Грин». Строитель-физкультурно-оздоровительный комплекс с ледовым катком — ул. 5 Августа.

Грайворон: физкультурно-оздоровительный комплекс с ледовым катком — ул. Тарана, д. 2д.

Старый Оскол: физкультурно-оздоровительный комплекс с ледовым катком — просп. Молодёжный, д. 6.

Алексеевка: ледовый дворец «Невский» — ул. Спортивная, 54.

Ровенки: физкультурно-оздоровительный комплекс с ледовым катком — ул. В. И. Бутова, д. 1.

Губин: дворец спорта «Кристалл» — ул. Королева, д. 30.

Чернянка: ледовая арена «Айсберг» — Октябрьская площадь, д. 24.

Шенявский: ледовая арена «Айсберг» — ул. Московская, 26.

Рябенки: ледовая арена «Дружба» — ул. Коммунаров, 52.

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ

КАК ДИАГНОСТИРУЮТ ТУБЕРКУЛЕЗ У ДЕТЕЙ

Источник: Министерство здравоохранения РФ

Врачи рекомендуют родителям внимательно наблюдать за ребёнком. Дело в том, что первые признаки туберкулеза — это не кашель и даже не повышение температуры, а неврологические симптомы: ребёнок становится раздражительным, у него меняется структура сна — он очень сонлив днём и беспокойно ночью. Если немедленно это всё стало происходить с малышом, надо не откладывая обратиться к врачу и пройти тесты на туберкулез.

Источник: «Российская газета»

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ • КАК ПРОВЕРИТЬ, ГОТОВ ЛИ РЕБЁНОК К УЧЕБЕ ФИЗИЧЕСКИ С МОЛОЧНЫМИ ВХОД ЗАПРЕЩЕН

Попросите ребёнка закусить руку через макушку. Если он дотягивает её до макушки с положительной стороны, то считается, что он биологически созрел. Длина руки показывает, что произойдёт полуростовой скачок. Если его нет — это говорит о незрелости мозга, обменных процессов и низкой возможности приспособиться к новым нагрузкам.

И ещё один признак биологической незрелости — скорее всего, ваши ребёнок ещё не готов учиться, если у него до сих пор порцелы все молочные зубы.

ВОПРОС — ОТВЕТ

Знаю и скучаю

Стоит ли идти в школу в восемь лет? Ирина С., Белгород

Отвечает учитель начальных классов белгородской школы № 11 Людмила НЕМЦЕВА:

— Есть родители, которые считают, что ребёнка надо отдавать в школу как можно позже. В основном они беспокоятся за его самочувствие, боится, что смена коллектива приведёт к частым болезням. Поэтому практически в каждом моём классе была ученица, свехивавшаяся в школу в восемь лет. Если есть особенности здоровья, действительно, лучше посоветоваться с психологом и врачом. Бывает, приводят детей, которые пишут, читают, бойко отве-

чают на вопросы, но за год они так и не научились сидеть за партой и сосредоточенно выполнять задание. Если дети от природы здоровы, то даже начавшие обучение в шесть с половиной лет к концу года выравниваются со старшими одноклассниками.

Как сложится школьная жизнь у восьмилетки — во многом зависит от учителя. Они больше знают, умеют, поэтому на уроках скажут. Для них я готовлю дополнительный материал и всё время слежу, чтобы они постоянно были заняты. Если учитель этого не учтёт, у ребёнка уже в старших классах начальной школы появятся проблемы. Ведь с багажом, с которым он пришёл, легко учиться, но наступит момент, когда его не хватает, а привычка работать не сформирована.

Лично я сторонник обучения детей с шести с половиной лет. По нынешним федеральным стандартам мы учимся по шадцедому режиму. Нет домашних заданий, учебники хранятся в школе, не надо носить тяжёлые рюкзаки каждый день — динамический урок. Как показывает практика, если соблюдать эти условия, то щадящий комфортный режим позволяет всем детям вне зависимости от возраста и уровня подготовки к началу учебного года обучения выравниваться и достигать индивидуального порога побед. Но, решая вопрос, с какого возраста идти в школу, каждому ребёнку надо подходить индивидуально.

✓ **ЗДОРОВЬЕ** • КАК НУЖНО СПАТЬ, ЧТОБЫ ХОРОШО УЧИТЬСЯ

На ночь глядя



Как правильно ребёнку засыпать, чтобы информация лучше запоминалась? Можно ли учиться и дремать одновременно? Сколько часов нужно отдыхать, чтобы не клевать носом на уроках? Советники делятся рекомендациями Центра медицины сна Университетской клиники МГУ имени М. В. Ломоносова Александр Калинин.

В кровати — ни звука
Закрывав глаза, вставалась наушники и запускала самоучитель по английскому. Спish, а новые иностранные слова проникают в твоё сознание. Красивая картинка? Да. Но совершенно нереальная. Теория обучения во сне была когда-то очень популярной. Но методика себя не оправдала, — говорит Александр Калинин. — Во время сна наш мозг изолируется от внешних стимулов — его высшие отделы участвуют в восстановлении организма. Мы до определённого порога ничего не видим, не слышим, не чувствуем. Это нормально. И если начнём внедрять какую-то внешнюю информацию, то всё равно её не запомним. Только стопроцентно худшим собственным сном.

Поэтому родителям на заметку: засыпая школьнику, да и младшему студенту,

лучше в темноте и тишине — чем меньше внешних раздражителей, тем лучше.

Ночь? Учебники в сторону
Знакомая ситуация: застрял на экзамене, а в голове — пустота. Прогрундировав учебник из успеешь толком усвоить и перейти из короткой «оперативной» памяти в постоянную. Так что старый добрый совет: учиться в течение всего семестра. А перед экзаменом — выспаться.

Главное — режим
Сколько ребёнку нужно часов для отдыха? Здесь всё зависит от возраста. Младшим школьникам может понадобиться 10-12 часов. Студентам — 7-9 часов. Норма очень индивидуальна, и узнать её родители просто. Засекаем время: сколько чада заснул, когда не нужно рано вставать к первому уроку или паре? Вот это будет норма — идеально для такого эксперимента подойдут каникулы.

— Очень важно засыпать и просыпаться в одно и то же время, причём даже на выходных, — говорит Александр Калинин. — Мы проводили крупное исследование в московских вузах. Ре-

зультаты шокирующие: 80% студентов засыпает в интервале от 12 до 3 часов ночи. А это классический путь не только к ухудшению успеваемости, но и к серьёзным нарушениям здоровья. Научно доказано: при недосыпании способность запоминать информацию у человека снижается на 50%.

Гаджеты долей
По статистике, 41% людей в возрасте от 20 до 40 лет в России страдает избыточным весом. Это есть патологической — дневной сонливостью. Как можно улучшить сон? Во-первых, долой любые гаджеты, компьютеры и другие экраны — хотя бы на пару часов до сна. Потому что свет, который попадает на сетчатку глаза, препятствует нормальной выработке мелатонина — «гормона ночи».

— Если человек активно пользуется гаджетами вечером, ему сложно уснуть и тяжело проснуться. Родители школьников должны это понимать и контролировать, — говорит Александр Калинин. — Во-вторых, если ребёнок ходит на тренировки, в спортивные секции, то лучше по возможности организовать их в первой половине дня. Нельзя переключать на ночь и нельзя ложиться голодным.

Источники: «Российская газета»

Младшим школьникам спать ночью нужно 10-12 часов.

✓ **РАЗБИРАЕМСЯ ВМЕСТЕ** • ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНКА ТРАВЯТ С ЛЮДЬМИ ТАК НЕЛЬЗЯ



Анастасия ПИСАРЕВСКАЯ

По данным ЮНЕСКО, 32% детей в мире один раз в месяц сталкиваются с угрозами в школе. Примерно столько же страдают от побоев. В группу риска попадают те, кто отличился от сверстников. Распространённые поводы для преследований — внешность, расовые различия, национальность и цвет кожи. Детский психолог Нина Шмидт рассказывает, что страдать от травли и как этого не допустить.

В чём суть
Травля или буллинг (от англ. bullying — запугивание) — это психологическое или физическое насилие над человеком. Родители пугаются, не хотят верить, что такое существует, пугают травлю с другими явлениями. Когда ребёнка травят — это не значит, что он просто непопулярный. Непопулярного не берут в игру, не приглашают на день рождения, отказываются становиться в пару, но при этом не обижают.

Конфликт — это тоже не травля, а обычная ситуация в любом коллективе. Если сегодня Петя подражал Саше, а завтра Саша подражал Сергееву, а послезавтра они все вместе играли в футбол, то это не травля. Так дети шутят и находят своё место в коллективе. В этом процессе все равно, а при травле чувствуется перевес силы и власти, когда все против одного или большинства против меньшинства.

Травля — это не агрессивный ребёнок в коллективе, который не может справиться с эмоциями и обижает всех, а другие дети это не одобряют и не присоединяются. Такому ребёнку нужна помощь, чтобы разорвать в собственном состоянии.

Что страдает
Школьная травля — это проблема всего класса, а не одного ребёнка. С буллингом может столкнуться любой вне зависимости от внешнего вида и особенностей характера. Травле подвержены и взрослые, но они могут уловить с работы, а школьники некуда уйти. Травля влияет на всех, кто находится в коллективе, и не важно, кто ты агрессор, жертва или наблюдатель, который сохраняет нейтралитет, ненного травит или немного жертва.

Последствия тоже касаются всех: депрессии, тревожные расстройства, психосоматические нарушения, трудности в учёбе. Дойти может до суицидальных попыток и сильной агрессии, когда ребёнок берётся за оружие и приходит с ним в школу. Проблемы с коммуникацией не проходят и после травли ещё долгое время. Поддерживайте доверие к человеку и социуму в целом, после пережитого опыта трудно общаться в других коллективах. Общее последствие — принятие культуры насилия. Общество соглашается с существованием насилия одной, но другим, это становится нормой, если агрессор, жертва или наблюдатель, который сохраняет нейтралитет, ненного травит или немного жертва.

Что агрессор
Исследования показывают, что чаще агрессоры становятся дети и подростки, которые сами испытывают насилие, например, в семье. Ощущая себя на месте главного обидчика, агрессор понимает, что в любой момент может оказаться с другой стороны. Когда в группе случается травля: «люблю я, люблю меня», ребёнок вынужден поддерживать статус. У него также ухудшается успеваемость, уровень агрессии растёт, возможны границы расстройств, отсутствие границ поведения сказывается на развитии личности, поэтому он не может остановиться, пока к нему так же не применят насилие.

Если это происходит в группе, то к агрессору присоединяется тот, кто понимает, что ему трудно противостоять и это единственный способ выжить.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Спокойно реагируйте на проблемы. Это залог хороших отношений с ребёнком. Не кричите, когда малыш говорит, что устал и порвал новые штаны.
2. Научите слушать детей, не спешите топить кого-то в унитаз.
3. Объясните, что так нельзя поступать с людьми, кем бы они ни были. Только когда вы даёте негативную оценку травле, ребёнок понимает, что это плохо. Если вы его не поддерживаете, то начинается «с мне нужно понять себя» до «мне не нужно жить».
4. Не подвергайте сомнению реакции ребёнка, выставляя их неадекватными. Когда кроха приходит и рассказывает: «Меня обзовали, и я стал плакать/драться/кричать», не говорите: «А чего ты рылся?». Ребёнок же живой, и психика его реагирует наиболее подходящим образом. Если он подражал, когда его обидели, то это лучше, чем не сделать, чтобы не сойтись с ума.
5. Объясните, что с ним случилось. «Ты расстроен, разозлился, тебе обидно, страшно» — называете всё правильно, тогда ребёнок почувствует, что его понимают, доверится вам. Не говорите: «Сначала не произошло, иди играй». Ребёнок понимает, что там его мучают, а тут никто не слышит. Это может и на крышу привести, в конце концов.
6. Покажите, что жаловаться и просить помощи — это нормально, не обязательно справляться самому. Обсудите с ребёнком, какие выходы он видит, чего бы хотел, что чувствует, чего хочет от вас. Оцените его состояние, обратитесь к классному руководителю.

✓ **ОПЫТ** • КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ, КОТОРЫЙ ПРИНИМАЕТ ВСЁ БЛИЗКО К СЕРДЦУ

В калейдоскопе чувств

Тамара АКИНЬШИНА

Он весело хохочет, но через минуту горько плачет по пустяковому поводу. Зацикливается на мелочах, тяжело переживает обиды и неудачи. Тонко чувствует настроение окружающих и всегда готов прийти на помощь тем, кому тяжело. Очень ласковый и пугливый одновременно, а ещё фантазер и выдумщик. Если вы узнали своего малыша, значит, в вашей семье подрастает высокочувствительный ребёнок.

Новые интроверты?
«Мам, я бездарность! Ну почему у такой глупый!» — горько рыдает сын, уронив голову на парту. Поводом для слёз стала описка при переписывании домашнего задания. Можно фыркнуть: «Это не мелочь, не выдумывай! Но в том и дело, что для такого ребёнка это вовсе не пустяк и плачет он, потому что чувствует всё гораздо острее других детей.

— Высокая чувствительность — сейчас заметное явление и у малышей, и у взрослых. Её имеют около 20% людей. Это особое восприятие окружающего мира, тонкая душевная организация и ранимость, — поясняет психолог детской областной больницы Олеся Шершневская. Проявляется гиперчувствительность в любой сфере: это данность, с которой ребёнку приходится жить. У таких детей очень тонко настроены все органы чувств. Их раздражает яркий свет, шум, запахи, им мешают бирки на одежде, они не могут находиться в толпе. Поэтому эти дети легко перевозбуждаются, у них частые и резкие перепады настроения.

— Но у высокой чувствительности есть и положительные стороны: повышенная сосредоточенность, внимательность и включённость в процесс. А ещё такие дети умеют грандиозно фантазировать. Нужно лишь направить их творческие порывы в конструктивное русло, — подчёркивает Олеся Юрьевна. Иногда высокочувствительных людей называют новыми интровертами, но этот термин, по словам психолога, не всегда отражает суть явления. Таких детей, отвлекающих на посторонние стимулы, учителя часто считают невнимательными, пребывающими в своём мире. Но они как раз слишком внимательны, но не к учёбе, а к посторонним деталям.

Анкетка Эйнора
Повышенную чувствительность с начала 90-х годов прошлого века исследует американский психотерапевт Элейн Эйнор. Она разработала специальный опросник, который позволяет определить, насколько ли ребёнок высокочувствительным.

В анкете 23 вопроса, и если на большинство их вы отвечаете положительно — это уже повод задуматься.

Итак, ваш малыш: 1. Легко пугается; 2. Мажется на конючку одежд, швы и бирки; 3. Не в восторге от больших сюрпризов; 4. Хорошо запоминает сдержанные замечания и плохо — скажанные криком; 5. Читает ваши мысли; 6. Использует язык для своего возраста; 7. Замечает легчайшие незаметные запахи; 8. Обладает хорошим чувством юмора; 9. Обладает хорошей интуицией; 10. Трудно засыпает после бурного дня; 11. Не очень хорошо переносит большие перемены; 12. Хочет сменить одежду, если она мокрая или в пелёнке; 13. Задаёт много вопросов; 14. Перфекционист; 15. Замечает чужие беды; 16. Предпочитает тихие игры; 17. Задаёт глупые вопросы; 18. Очень чувствителен к боли; 19. Беспокоится в шумных местах; 20. Замечает нюансы; 21. Размышляет, безопасно ли это, прежде чем залезть высоко; 22. Выступает лучше, если рядом нет незнакомцев; 23. Глубоко чувствител.

— Самому ребёнку в таком калейдоскопе чувств жить очень тяжело, — поясняет психолог. — Дети иногда не понимают, что и почему с ними происходит, не могут выразить свои чувства, объяснить, почему возникло то или иное состояние. Эмоции и чувства сложно контролировать, а контроль — «нежелательных» эмоциональных проявлений и мыслей приводит к их умножению. Развивая мышление, человек обретает власть над самим собой. Принять себя, думать, а не реагировать, можно, если часто тренироваться — задавая себе различные вопросы в тех или иных эмоциональных ситуациях.

Понять и принять
— Часто ребёнок в таком калейдоскопе чувств жить очень тяжело, — поясняет психолог. — Дети иногда не понимают, что и почему с ними происходит, не могут выразить свои чувства, объяснить, почему возникло то или иное состояние. Эмоции и чувства сложно контролировать, а контроль — «нежелательных» эмоциональных проявлений и мыслей приводит к их умножению. Развивая мышление, человек обретает власть над самим собой. Принять себя, думать, а не реагировать, можно, если часто тренироваться — задавая себе различные вопросы в тех или иных эмоциональных ситуациях.

Релаксация, творчество, спорт
Снизить напряжение помогут релаксационные техники и арт-терапия. — Желательно направить особенности ребёнка в творчество. Спорт тоже может подойти. Надо смотреть, пробовать, — советует Олеся Юрьевна. — Музыка, художественное искусство, рукоделие — самые простые способы выплеснуть чувства. Плюс совместное с родителями творчество. Высокая чувствительность от пола не зависит, но вот по наследству передаваться может. Если у мамы чуть что — глаза на морокру мелеет, стоит ли удивляться, что и малыш плачет на грустном моменте мультика или при виде раненого голубя? Если родители и ребёнок контролируют себя в ответ на эмоции и чувства, то не потом не будет их подавлять и бояться делать что-то новое. Важно принять факт переживания и сознательно отнестись к нему. Уверенность, — почувствовать, это особенность, отличает от других, которую по природе очень похоже на одаренность и даже гениальность. Нужно лишь правильно ею распорядиться.

▼ ПСИХОЛОГИЯ • ЧЕМ ОПАСНА ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Наблюдайте и разговаривайте

Анастасия ПИСАРЕВСКАЯ

Сегодня многие дети тревожны, они боятся чего-то нового и неизвестного, не стремятся к знакомствам, боятся оставаться одни, выступать на публике. Тревожность быстро становится характерной чертой, которая проявляется на любых событиях и в жизни. О том, как определить тревожность у ребёнка и бороться с ней, поговорили с педагогом-психологом социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних Белгородского района Татьяной Великолюк.

Не одно и то же

Тревожность и тревога — разные состояния. Последнее проявляется эпизодически и не повторяется снова при той же ситуации. А при тревожности малыш постоянно испытывает беспокойство по разным причинам. Тревога срывается, чтобы уберечь человека от опасности. Зажали спичку, обожглись, испугались — тревога предупредила, чтобы так не делали. Но не нормально, если беспокойство не проходит. Особенно когда ребёнок так реагирует на ситуации, которые не опасны.

Важно работать с такими детьми, вовремя выявлять тревожность. Чтобы это состояние не перешло в болезнь, невроз, тик, наблюдайте за своим чадом. Если он раздражительный, невнимательный, не может усидеть на месте, у него нарушился сон, быстро меняется настроение без причины, появились навязчивые идеи, нервные повторяющиеся движения, сухость во рту, боль в животе, то проследите, когда проявляются эти признаки.

Тревожность влияет на успеваемость детей, эмоциональное состояние, взаимоотношения с родителями и сверстниками. Из-за волнения появляются комплексы, неуверенность в себе. Современные дети так переживают за ЕГЭ, что попадают на большие койки от высокого уровня тревожности. Организм не справляется с этим состоянием, защитные механизмы перестают работать.

Детсадовец

Тревожность проявляется с трёх лет, но ребёнок не скажет вам о своих трудностях, поэтому наблюдайте за ним. В этом возрасте повышается уровень тревожности перед походом в детский сад, разлукой с мамой. У ребёнка безопасность ассоциируется с родителями, а когда их нет рядом, он беспокоится. Подготовьте его к этому, чтобы новая ситуация не стала стрессовой. Приучите к определённой процедуре сна, приёму пищи. И тогда он не почувствует большой разницы, воспримет поход в детский сад проще.

Заметили симптомы тревожности — ищите причину, событие, которое провоцирует ребёнка. Выяснить это поможет техника рисования. Картина расскажет о проблемах и взаимоотношениях с воспитателями и другими детьми. Если ребёнку сложно, нарисуйте за него и попросите раскрасить. Посмотрите, какие цвета он использует. Тёмные оттенки — признак тревожности. Предложите малышу добавить к картине положительные детали: шапочки, солнышко, улыбки.

Эффективна будет и сказкотерапия: сочините историю под нужную ситуацию. Начните, например, так: «В другом саду жила принцесса, у неё там был друг. Принцесса обучалась заморские учёные — дайте и ребёнку сочинить, пусть сам расскажет историю. С помощью сказки сможете ребёнку по-другому воспринять проблему или решить её. «Все не так страшно, принцесса справится, ей помогут». Ребёнку становится легче, когда он понимает, что не один с этой проблемой.

Школьники

В этом возрасте сложно говорить о переживаниях, ведь школьник считает себя уже взрослым. В этом случае поможет обмен ролями. Метод позволит поговорить от лица друг друга. Родитель становится ребёнком, а малыш — родителем. Например, у мамы начинается: «Мне трудно просыпаться по утрам, учиться, я не хочу ходить на уроки, мне всё так надоело. Подскажи, что мне делать». И ребёнок рассуждает, что бы он посоветовал как взрослому. Он адресует это вам, но прототипом является, что нужно ему. Малыш входит в роль и начинает играть, говорить строго, истерично кричать, командовать. Так он видит вас, как многих родителей становится открытием, как они выглядят в глазах детей.

Говорите с ребёнком, обсуждайте трудности. В этом возрасте лучше лишиться раз не поиграть, не посмотреть мультфильм, а поговорить. Когда малыш один переживает проблему, которая ещё и повторяется, а родителям некогда, у него накапливаются переживания и выливаются в новые проблемы. Не допустите такого, дайте с самым загруженным графиком и в самый тяжёлый понедельник найдите для своего ребёнка 10-15 минут. Это позволит ребёнку отвлечь свой день, рассказать, что получилось, а с чем возникли трудности. Поддержите его, тогда он почувствует спокойствие, опору — и тревожность не зародится.

Подросок

С подростками не поиграешь и не поменяешь роли, но никто не запрещает с ним говорить о



«В отличие от мультфильмов про дядюшку Лу, в жизни детские тревоги — дело серьёзное»

здоровье, школе, друзьях. Когда вы интересуетесь, помогаете и поддерживаете даже глупые идеи, ему будет комфортно с вами, он почувствует себя нужным. Но в подростковом возрасте ведущие места занимают не родители, а сверстники. Юнец завистит от друзей, и как поведёт себя общество, так пойдёт и ваш ребёнок. Поэтому вливайтесь в подростковый коллектив, познакомьтесь с друзьями, интересуйтесь их жизнью, будьте на одной волне, чтобы не услышать: «Ты ничего не понимаешь». Но если вы будете знать, чем живёт ребёнок и поддерживать беседу, то войдете в круг доверия и подросток сам захочет делиться с вами.

Будьте открыты и доброжелательны с ребёнком, доверьте ему. Если это нарушить, то отношения могут испортиться на всю жизнь. Детсадовец и младший школьник забывают обиду, потому что завистят от родителей, в подростковом возрасте дети самостоятельны. Они отторгают от вас, будут жить в семье, но существовать отдельно. У меня в практике были такие случаи, когда родители уверены, что у них всё хорошо, ведь они же живут все вместе. А на самом деле не общаются со своим чадом, он просто выполняет требования, чтобы лишиться раз не разговаривать, не спорить. Ребёнок хочет отдалиться и ищет поддержки на стороне, а кто у него появился в этот момент, никто не знает.

О родителях

Одна из причин тревожности — это плохое отношение в семье. Любой конфликт отражается на ребёнке, он считает себя источником спора. «Значит, я не такой, меня не любят, а если бы меня не было, всё было бы хорошо». Родители перестали быть гарантом безопасности, малыш чувствует, что с ним небезопасно, уровень тревожности растёт. Если эта ситуация повторяется, малыш беспокоится и за маму, и за папу, и за себя. Когда ссора только начинается, он уже пререквасает что-то плохое, у него потеет ладошки, всё внутри дрожит. Это тот случай, когда родители сами развивают тревожность у детей. Вы думаете, что конфликт прошёл, помирились, и всё хорошо, но ребёнок это по-другому воспринимает. Поговорите с ним, попросите прощения: «Ты не виноват, это наша с тобой проблема, мы погорючили, мы тебя любим и никому тебя не дадим в обиду».

Тревожные дети часто сидят один, на краю стула, склаванные, сжатые. Поднимайте им самооценку, говорите: «Ты у меня такой хороший, самый лучший». Хвалите за достижения и успехи, подбадривайте во время неудач. Когда ребёнок приходит раздражённый, справьтесь с этим со-

стоянием поможет тактильный контакт, обнимайте его, чтобы он чувствовал себя защищённым, говорите, что всегда поможет. Не критикуйте на ребёнка в тревожном состоянии. Руки малыша за двоек, вы только увеличиваете уровень тревожности, а знания от этого не улучшатся. Переживания усиливаются от громких резких звуков, шумов, криков, поэтому держите чадо от них и от конфликтных ситуаций. Создайте доброжелательную атмосферу, чтобы он чувствовал себя спокойно. Не добавляйте лишнего стресса.

МНЕНИЕ

Как определить уровень тревожности?

1. Не может долго работать не уставая.
2. Не может сосредоточиться на чём-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий ребёнок очень напряжён, скован.
5. Случается чаще других.
6. Часто говорит о напряжённых ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется на то, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. Нередко бывает расстройством стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит спокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, много вызывает страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может держать слёзы.
17. Плохо переносит ожидания.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Бойится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество положительных ответов. Высокая тревожность — 15-20 баллов, средняя — 7-14 баллов, низкая — 1-6 баллов.

▼ СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ • ПОЧЕМУ СРАВНЕНИЕ НЕ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ

Вова может, а ты — нет

Нелля КАЛИВЕВА

Каждый родитель мечтает видеть своё чадо успешным человеком. Но путь к успеху состоит не только из побед, но и из поражений. Как сформировать у ребёнка умение проигрывать и правильную реакцию на неудачу?

Прислушайтесь к советам, которые даёт кризисный психолог, преподаватель института кризисной психологии «Иматон» (Санкт-Петербург), психолог Белгородского медицинского центра «МДТ» Ирина Улянова.

В каком возрасте возникает стремление быть первым?

В период кризиса трёх лет (он называется также «Я сам!»). Это стремление связано с потребностью показать окружающим: «Я есть». Например, ребёнок хочет, чтобы кнопку в лифте нажимал только он. Реагируйте очень спокойно, не кричите не ругайте. Объясните: в лифте кнопку нажимает только взрослый.

В этом возрасте ребёнок начинает расширять границы «можно-нельзя». Эти попытки нельзя воспринимать как стремление к тревожностям, будет бояться всего на свете). Но исходя из принципов безопасности, нужно изначально чётко определить границы дозволенного. Тогда ребёнок успешно воспримет неудачи, связанные с запретом.

Как формируется мотивация на успех?

Ведущая мотивация — достижение успеха. Лишь достигая успеха, формируется в возрасте трёх-семи лет. Она будет проявляться затем во всём в чёб, в участии в конкурсах и соревнованиях. Так как жизненного опыта у ребёнка пока мало, ценностей ориентаций нет, мало является реакция родителей на его действия.

Чтобы мотивировать на достижение успеха, ориентируйте ребёнка не на результат, а на саму деятельность. Объясните, что он участвует в соревнованиях не для того, чтобы получить медаль, а чтобы показать, чему научился. И хвалите за конкретные успехи, которые всегда найдутся (например, за то, что не побоялся участвовать в состязаниях и в этот раз выступил лучше, чем в предыдущий).

Откуда берётся страх неудач?

Он появляется, если родители навешивают ребёнку только один результат. И когда сравнивают его с другими детьми. Начинается с раннего периода: «Смотри, у Миши ровные кулички, а у тебя кривые», «вова может забраться на лесенку, а ты не можешь».

▼ НА ЗАМЕТКУ • ЧТО ПОМОЖЕТ РЕБЁНКУ УСВОИТЬ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

Запомнить всё

Чем меньше остаётся времени до экзамена, тем больше нехватка знаний нам хочется усвоить. Школьники дни и ночи напролёт проводят над учебниками. Но чтобы информация усвоилась, отложились в памяти, стоит воспользоваться несколькими приёмами.

Каждый текст необходимо читать дважды. Первый раз — быстро, для ознакомления. Затем медленнее, вдумчиво, главное, если это позволяет источник, карандашом. Если же книга из библиотеки, то основные моменты можно законспектировать в тетрадь.

Другой хороший способ запоминания информации — пересказ. Найдите одноклассника, сокурсника или просто хорошего друга и попросите его внимательно прочитать текст. Другой хороший способ запоминания информации — пересказ. Найдите одноклассника, сокурсника или просто хорошего друга и попросите его внимательно прочитать текст.

Если нет возможности и времени на изучение информации собеседником — отчитывайтесь о ней. Сейчас практически во всех телефонах есть функция записи. Включите диктофон и прочтите вслух необходимый материал, а затем прослушайте запись. Так вы

Малыш выбирает для себя: либо я буду стараться до бесконечности и заслужу похвалу мамы, либо я скажу, что у меня болит животик, и не пойду на эту лесенку. И дальше он будет делать всё, чтобы избежать ситуации, в которой может потерпеть неудачу. Поэтому не нужно сравнивать.

Желание быть первым и непереносимость проигрыша возникает также, когда ребёнка чрезмерно хвалят, либо не хвалят вообще.

Как родители реагируют, если ребёнок проиграл в соревнованиях?

Ребёнок расстраивается в случае проигрыша потому, что чувствует, что не оправдал родительские ожидания. Неоправданные ожидания вообще дети очень тяжело переживают. Поэтому не стоит давать установку со словом «должен». Ребёнок и без этого будет стараться.

Настраивайте правильно будущее настроение: «Соревнования покажут, насколько старательно ты готовился».

Найдите, за что можно похвалить: «Ты молодец, ты старался. Но в этот раз что-то сумел сделать больше, чем ты, это не страшно. У нас с тобой всё ещё впереди». Чем спокойнее вы реагируете, тем меньше страха перед неудачами будет у ребёнка в дальнейшем.

Если ребёнок участвует в соревнованиях, участие в соревнованиях становится результатом. Отправной же вместе это событие. Ведь умение проигрывать с честью — тоже важный результат.

Как поддержать ребёнка в случае проигрыша?

Не торопитесь вясскии утверждать его, если он проиграл. Переживания — это возможность становится сильнее духом и формировать личный ресурс для преодоления последующих тяжёлых моментов. Будьте рядом, дайте поддержку, ориентируйте ребёнка не на результат, а на саму деятельность. Объясните, что он участвует в соревнованиях не для того, чтобы получить медаль, а чтобы показать, чему научился. И хвалите за конкретные успехи, которые всегда найдутся (например, за то, что не побоялся участвовать в состязаниях и в этот раз выступил лучше, чем в предыдущий).

Как можно сформировать реакцию ребёнка на проигрыш?

Должником научиться принимать проигрыш помогут подвижные игры. Играть с ребёнком, например в футбол, не подавайтесь, но отмечайте старания и успехи. В младшем школьном возрасте ведущей становится учебная деятельность, а значит, учиться проигрывать научат шахматы, шашки, другие настольные игры.



Создайте себе внешний раздражитель, который не даст вам расслабиться. Для этого подойдёт кружка с горячим чаем. Пока напиток горячий, сконцентрируйтесь на его температуре, ощущая тепло. Периодически кружку в руках. Так вы не причините себе вреда, но ощущение жара активизирует ваш организм. Закалённые таким образом могут использовать свои ресурсы в моменты стрессовых ситуаций.



Организм не может пребывать в состоянии стресса длительно. Пропорционально времени, проведённому на экзамене, концентрация и память ослабевают. Исследования доказывают, что для максимальной производительности необходимо выделить 10 минут для отдыха после каждого часа занятия. Приём информации, принятая в последний момент перед переводом, лучше всего откладывается в нашей памяти. Особенно прочно усваиваются знания, полученные перед сном.

▼ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ • ПОЧЕМУ ХОДИТЬ БОСИКОМ ПОЛЕЗНО

По гальке и траве

Анастасия ПИСАРЕВСКАЯ

Часто малыши снимают ненатуральную обувь, чтобы свободоногу босиком по полу. Одним родителям кажется, что это вредно, другим же наоборот — быстрее обувать кроху, другие — даже зимой приучают его ходить босиком по полу без обуви и тапок, чтобы

закалить организм и укрепить иммунитет. Научите кроху ходить босиком по разным поверхностям, с разной температурой. Это основа лечебной физкультуры. Чтобы организм привык к разным температурам, закаляйте постепенно, но регулярно, учитывая возрастные особенности. Самые первые занятия — не больше 30 минут,

затем время увеличивайте. Не допускайте переохлаждения, следите, чтобы малыш не стоял долго на холодном полу или на сквозняке. Учите его ходить дома по ковру или на пляже по тёплой песку. Лучшие поверхности для прогулки босиком: паркет, специальный резиновый коврик, песок, галька, трава. Но не кафель и не асфальт.

Ходение босиком — великолепный естественный массаж, профилактика плоскостопия. Укрепляются связки и мышцы, правильно формируется стопа. Улучшается осанка малыша, внимательность и координация, походка становится свободной и естественной, ребёнок чувствует поверхность земли и контролирует движение.

Но есть и отрицательные моменты у «босоножков». Гуляя босиком, на пляжах, детских площадках и в других местах, малыш может пораниться о любую ветку, камень. Чтобы этого не произошло, подберите крохе сандалии, которые помогут детскому стопам дышать и защитят их. Нале и полу существуют микробы, которые становятся причиной болезней. Поэтому ежедневно мойте ножки малыша.

✓ ЛЮДИ БЕЛГОРОДИНЫ • КАК ЗАВЕТ ОТЦА ПОМОГАЕТ БЕЛГОРОДСКОМУ СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЮ

Будь добрее и люби людей



Болезнь сначала маскируется под простуду, а уже потом начинается сыпь >

Анна КУШЕНКО, фото автора

15 апреля исполнится 30 лет с момента, как диакон Василий Сергиенко был рукоположен во священника. Сейчас батюшка — настоятель Сергиевского храма Белгорода и несёт ещё несколько послушаний. За его спиной — духовный путь, о радостях и трудностях которого он рассказал «Белгородским известиям».

О детстве и начале пути

Родился я в благочестивой православной семье. Старший брат Валентин тоже священник. Из четырёх сестёр трое стали матушками. Всю жизнь раскидался по разным городам. Когда мы в детстве собирались за одним столом, папа с мамой говорили: «Цените эти моменты, придет время, и разлетитесь из гнезда». Так и вышло.

Веру я воспринял с молоком матери. В Троице Сергиевой лавре с полутора лет был у мощей преподобного Сергия Радонежского. Подрастая, много видел: как чудеса совершались, как исцелялись люди.

Взаимоотношения родителей были для меня идеалом. Папа — протодьякон Николай Сергиенко — мой идеал отца, мужа, священника. Он никогда не кричал, никогда не говорил о ком-либо плохо. Когда у родителей возникали моменты непонимания, они уходили в комнату, беседовали, и опять в семье наступал мир и любовь.

Отец восстановил храм в сельском приходе Тверской епархии. Я вот по натуре горячий и во время служения в Тверской области ездил и туда и сюда, чтобы найти что-то для храма. А папа был более спокойный. Больше молился. Но в то же время всегда что-то делал, несмотря на преклонный возраст: то дрова складывает, то траву косит, то что-то красит. В итоге у него получалось больше, чем у меня. Я несколько раз обзвонив синаивал за это же время, чтобы найти спонсоров и решить прочие проблемы. Он говорил: «Больше внимания обращай на духовную сторону, а тогда Господь даст». И действительно, Господь давал ему таких людей, которые приходили и помогали глобально. Представьте, большой храм в селе. Золотые купола поставили, отопление в подвале сделали как в городе. А ведь это такая штука.

Окончил школу, пришло время призыва в армию. Когда спросили, кто хочет добровольцем в Афганистан, я, дурака голова, вышел вперед. А всего из нашего призыва вышли пять человек. Пошли мы во Владимир. По пути машина остановилась в автобусе и положила в него мертвую мать и дочь. Вокруг как стали кричать: «Дурной знак. Вы все погибнете». Во Владимире комиссия отправляла меня на дополнительные обследования, поскольку я в молодости ездил на мотоцикле и нездало до этого упал, получил сотрясение мозга и другие травмы. В итоге никак я не поехал.

Вернулся в Тверь к брату, он уже был священником. Смотрел, как он служит. И всё это родное с детства во мне встрепенулось. Я стал читать и позже священнослужителем.

В Калининской епархии меня рукоположили во диакона. На следующий день вызывают в КГБ. Пытались вербовать. Но я рассказывал моего прадедушку Адриана, которого в тюрьме за веру православную замучили. Поняли там, что вербовать бесполезно. Четыре года был я



✓ В прошлом году Сергиевский храм официально получил статус казачьего

диакон. С детства мне нравилось это служение. Поскольку вырос в лавре и там диаконом служил очень красиво. Один отец Фёдор чего стоил, старенький уже был. А мальчиком пел в хоре у царя.

Служил я диаконом в Богоявленском соборе в Вышнем Волочке. В 1988 году перевели меня в Кимры, а в 89-м — рукоположили во священника и назначили в город Кашин. Храм были разбитые, разрушенные. Еду как-то. Смотрю — льнозавод. А у них колокол внутри церковный, я к директору: «Отдайте». Он отвечает: «Яйшик водки». Ну хорошо, что ж поделаше. Забрали колокол, сам забрался на выжженную колокольню, повесил его.

После Кашина был Калезин, где я служил настоятелем 11 лет — до 2002 года. Там тоже восстанавливал храм.

О строительстве храма

А в 2002 году поехали в гости к митрополиту Питириму в Николаеве. Ночь застала нас в Белгороде, в гостинице «Южной» заночевали. Выхожу на балкон — тепло, красиво, город как на ладони. Но я не придать значения. Уехали, побыли в Николаеве, едем обратно. Опять заночевали здесь. На следующий день решили заехать в любой храм. Первой увидели семинарию. А там в этот день служил владыка Иоанн. Захожу в алтарь: «Благословите». Он спрашивает: «Откуда, отец?» Слово за слово, и через две недели я был уже в Белгородской области. Сначала служил в Красном, а в 2005 году владыка назначил меня на строительство храма на улице 8 Марта. Я сразу почувствовал, что здесь благодатно. Храм ведь когда-то на этом месте стоял. Помню, подхожу ко мне мальчуган, Максим Яшин, и так деловито спрашивает: «А вы батюшка?» «Да, батюшка», — отвечаю. «А вы храм будете строить?» «Буду». «А можно я вам буду помогать?» В итоге он и стал моим первым помощником. Сейчас он выше меня.

Теперь это уже отец Максим, настоятель храма.

Люди здесь очень хорошие. Некоторых уже в живых нет. Я был тронут их отношением. Некоторые старенькие, а всё равно помогали раствор мешать, по кирпичику носи-

ли. В начале в подвале спортзала служили, на улице под навесом молились, оборудовали котельную у дворе школы. Помогала мне моя жена. Приехали сюда. А ничего нет. Что делать? А мы сразу стали служить, потому что матушка моя поёт. Вообще не знаю, что бы я без неё делал. Отец окончил теологический факультет и сейчас помогает организовывать паломнические поездки, чтобы развивать людей духовно.

5 марта 2005 года состоялся первая служба. После установки казачьего камня в какой-то момент всё застопорилось и дальше никак. Поехали мы к Песчанской иконе Божией Матери в Святогорскую лавру. И начал молиться. Выходим оттуда, и тут звонок: «Вы где? Вас мэр разрыскал». А я уже ведь начал отпеваться. Возвращаемся в Белгород, здесь нас уже целая комиссия ждёт. Как начали строить, так за два года и построили. Повезло нам очень с благочинником. Протоиерей Олег (Кобец) — очень хороший человек, всегда помогает советом.

О служении

В прошлом году наш Сергиевский храм официально получил статус казачьего. Митрополит Иоанн назначил меня духовником Центрально-го казачьего войска по всей Белгородской митрополии, сейчас мы активно занимаемся катехизацией казаков, казачек и казачат.

Также я охороняю храм-часовню, построенную в Вышнем Волочке. Ещё одно мое послушание — тюремное, помогаю отцу Вячеславу Чистякову. Люди есть очень поврежденные. Представьте, человек задушил жену или зарезал отца... Приходит в храм, исповедуется. Иногда чувствуешь, что он делает это искренне, а иногда для того, чтобы побыстрее освободиться. Вот шесть человек освободились, а через неделю опять сидят в зоне. Потому что ждуть момента, когда выйдут, выпьют, погуляют, утешат себя. Но есть те, кто больше туда не хочет попадать и выбирает другой путь.

Помню, перед смертью отец нас всех собрал и каждому дал наставление. Мне сказал: «Будь добрее к людям. И больше обращай внимание на свои недостатки». Я всегда вспоминаю эти слова, стараюсь во всё выникать. Начинаешь любить человека. Первый раз, когда в тюрьму сидел, то сутки отходил, делал пластом. Такой там спрессованный негатив, настолько всё это морально давит. Если ты пустышка и ничего не даёшь этим людям, то и ходить туда не стоит.

А ещё мы оборудовали храм в приходе для бездомных на Промышленной. Каждую неделю там проходит богослужение. Установили красивый иконостас. Раньше наблюдал: заходят люди в храм, и глаза у них такие, что смотреть больно. Очень жёсткие глаза. Много в них боли, горя. При том что у многих дети живые. Одна женщина была там, умирала. У неё сын успешный, состоятельный человек. Ни разу не пришел, не проведет. Такого не смотришь. Трудно. Но после того, как мы стали там служить, всё начало меняться. Служба заканчивается — у них зажим уходит, они начинают улыбаться, задавать вопросы. Теперь наш храм в приходе будто малый оазис для людей, у которых такая непростая жизнь.

1

Опасные симптомы

Характерными признаками кори являются кашель и (или) насморк, высокая температура (38°С и выше), покраснение глаз (конъюнктивит), общая интоксикация и потеря аппетита. Через 4–5 дней после заражения возникает сыпь на лице, за ушами и в верхней части шеи. На следующий день она появляется на туловище, а ещё через день — на руках и ногах. И самое плохое — то, что больной заразен за четыре дня до (и) появления сыпи и через четыре дня после.

Кто в группе риска

Большая вероятность подцепить опасное заболевание у тех, кто по работе общается с большим количеством людей: медиков, учителей, продавцов, водителей общественного транспорта, коммунальщиков и соцработников. Можно не бояться кори тем, кто уже поправился (иммунитет пожизненный) или своевременно привит от неё (риск заболеть есть, но он невелик и переносится заболевание гораздо легче). Снизить риск заражения можно просто соблюдая правила личной гигиены, знающие каждому с детства: чаще мыть руки и проветривать помещения.

Есть контакт!

Если человек, с которым вы недавно общались, заболел корью, у вас есть 72 часа на то, чтобы сделать прививку — она снижает риск заражения. Если имеются противопоказания — прививка не делается. Если нет противопоказаний — прививка делается. Если человек, с которым вы общались, заболел корью, у вас есть 72 часа на то, чтобы сделать прививку — она снижает риск заражения.

Профилактическая необходимость

Профилактические прививки по национальному календарю делаются детям в 1 год и в 6 лет (ре-вакцинация), а также всем детям от 1 до 18 лет и взрослым до 35 лет включительно, не болевшим, не привитым (или привитым однократно), не имеющим сведений о прививках против кори. Тех, кто в группе, прививают и в более зрелом возрасте (с 36 до 55 лет включительно).

Сделать прививку можно в поликлинике по месту жительства. В рамках подготавливаемой иммунизации планируется привить около четырёх тысяч лиц, не имеющих сведений о вакцинации против кори. Основные причины непривитости населения — добровольные отказы и медицинские отводы. Уточнили в региональном управлении Роспотребнадзора. И заверили, что все белгородские медорганизации имеют достаточный запас вакцин для иммунопрофилактики.

Если вы надумали привиться от кори, сейчас самое время. С 1 апреля в России стартовала прививочная кампания против этого заболевания, которая продлится до 1 октября. Её главная цель — выявить непривитых детей и взрослых и обезопасить их от этой инфекции.

Из личного опыта

Елена ВАСИЛЬЕВНА, 61 год:
«Я все прививки всегда делала, даже картошка с детства сохранилась. А тут услышала, что в Харькове эпидемия кори. И решила, что мне нельзя болеть: внучка маленькая, вдруг заражусь, а она от меня и прививка — надо делать. Я сделала. Конечно, боюсь. Но опаснее было не прививаться. Знаю, что в возрасте организм может не справиться с таким серьёзным инфекционным заболеванием. Но прививка прививка, а вот прививки от кори — это же ощущение внутреннего мира. Такое впечатление, что организм изнутри обезвоженным стал. Но пить при этом не хотелось. А потом я и думать забыла, что сделала прививку. Вспоминаю только когда слышу в новостях обо всех этих случаях, связанных с корью».

Ваша непоКОРьность



✓ ПРЕЦЕДЕНТ • БЕЛГОРОДКА ОТСУДИЛА У ЧАСТНОЙ МОСКОВСКОЙ КЛИНИКИ ПОЧТИ 450 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ

Обещал вылечить

Её пообещали вылечить без операции, но две дорогостоящие медицинские процедуры не принесли результатов.

Белгородской болнице у женщины нашли предраковое заболевание и порекомендовали провести операцию. Чтобы избежать хирургического вмешательства, белгородка обратилась в московский частный медцентр. На сайте учреждения обещали современный безоперационный метод лечения её заболевания и быстрое возвращение к полноценной жизни. В качестве специалиста медцентр указал доктора-онколога, доктора медицинских наук.

Пациентка перенесла две процедуры с разницей в два месяца. Повторную провели из-за того, что первая не привела к полному выздоровлению. Но и после второй процедуры контрольные анализы показали, что лечение в частном медцентре не принесло результатов.

В итоге женщина обратилась в одну из государственных клиник в Москве, где её прооперировали, сообщили в пресс-службе областного суда.

А ещё мы оборудовали храм в приходе для бездомных на Промышленной. Каждую неделю там проходит богослужение. Установили красивый иконостас. Раньше наблюдал: заходят люди в храм, и глаза у них такие, что смотреть больно. Очень жёсткие глаза. Много в них боли, горя. При том что у многих дети живые. Одна женщина была там, умирала. У неё сын успешный, состоятельный человек. Ни разу не пришел, не проведет. Такого не смотришь. Трудно. Но после того, как мы стали там служить, всё начало меняться. Служба заканчивается — у них зажим уходит, они начинают улыбаться, задавать вопросы. Теперь наш храм в приходе будто малый оазис для людей, у которых такая непростая жизнь.

Пациентка перенесла две процедуры с разницей в два месяца. Повторную провели из-за того, что первая не привела к полному выздоровлению. Но и после второй процедуры контрольные анализы показали, что лечение в частном медцентре не принесло результатов.

В итоге женщина обратилась в одну из государственных клиник в Москве, где её прооперировали, сообщили в пресс-службе областного суда.

А ещё мы оборудовали храм в приходе для бездомных на Промышленной. Каждую неделю там проходит богослужение. Установили красивый иконостас. Раньше наблюдал: заходят люди в храм, и глаза у них такие, что смотреть больно. Очень жёсткие глаза. Много в них боли, горя. При том что у многих дети живые. Одна женщина была там, умирала. У неё сын успешный, состоятельный человек. Ни разу не пришел, не проведет. Такого не смотришь. Трудно. Но после того, как мы стали там служить, всё начало меняться. Служба заканчивается — у них зажим уходит, они начинают улыбаться, задавать вопросы. Теперь наш храм в приходе будто малый оазис для людей, у которых такая непростая жизнь.

Пациентка перенесла две процедуры с разницей в два месяца. Повторную провели из-за того, что первая не привела к полному выздоровлению. Но и после второй процедуры контрольные анализы показали, что лечение в частном медцентре не принесло результатов.

В итоге женщина обратилась в одну из государственных клиник в Москве, где её прооперировали, сообщили в пресс-службе областного суда.

А ещё мы оборудовали храм в приходе для бездомных на Промышленной. Каждую неделю там проходит богослужение. Установили красивый иконостас. Раньше наблюдал: заходят люди в храм, и глаза у них такие, что смотреть больно. Очень жёсткие глаза. Много в них боли, горя. При том что у многих дети живые. Одна женщина была там, умирала. У неё сын успешный, состоятельный человек. Ни разу не пришел, не проведет. Такого не смотришь. Трудно. Но после того, как мы стали там служить, всё начало меняться. Служба заканчивается — у них зажим уходит, они начинают улыбаться, задавать вопросы. Теперь наш храм в приходе будто малый оазис для людей, у которых такая непростая жизнь.

Пациентка перенесла две процедуры с разницей в два месяца. Повторную провели из-за того, что первая не привела к полному выздоровлению. Но и после второй процедуры контрольные анализы показали, что лечение в частном медцентре не принесло результатов.

В итоге женщина обратилась в одну из государственных клиник в Москве, где её прооперировали, сообщили в пресс-службе областного суда.

А ещё мы оборудовали храм в приходе для бездомных на Промышленной. Каждую неделю там проходит богослужение. Установили красивый иконостас. Раньше наблюдал: заходят люди в храм, и глаза у них такие, что смотреть больно. Очень жёсткие глаза. Много в них боли, горя. При том что у многих дети живые. Одна женщина была там, умирала. У неё сын успешный, состоятельный человек. Ни разу не пришел, не проведет. Такого не смотришь. Трудно. Но после того, как мы стали там служить, всё начало меняться. Служба заканчивается — у них зажим уходит, они начинают улыбаться, задавать вопросы. Теперь наш храм в приходе будто малый оазис для людей, у которых такая непростая жизнь.

Пациентка перенесла две процедуры с разницей в два месяца. Повторную провели из-за того, что первая не привела к полному выздоровлению. Но и после второй процедуры контрольные анализы показали, что лечение в частном медцентре не принесло результатов.

В итоге женщина обратилась в одну из государственных клиник в Москве, где её прооперировали, сообщили в пресс-службе областного суда.

КУЛЬТУРА • В БЕЛГОРОДЕ ОТКРЫЛИ ВЫСТАВКУ «ВСЁ МИР — ТЕАТР...»

Ни в одной книге



Оксана ПРИДВОРЕВА,
Наталья МАЛЫХИНА (фото)

Экспозицию, посвящённую Году театра в России, открыли 5 апреля в выставочном зале «Родина».

Я зашёл в зал и сразу понял, что выставка будет интересной. Театр — это всегда праздник, это всегда счастье, — так определил настроение экспозиции режиссёр студенческого театра-студии МКЦ БелГУ и детского музыкального театра «Звуки музыки» Пётр Харлов. Не в последнюю очередь этот праздник создали экспонаты, предоставленные им: костюмы диких птиц-певцов из мюзикла для детей и взрослых «На чудесном острове Буяне». Часть предметов театраль-

ВЫСТАВКА РАБОТАЕТ В «РОДИНЕ»
ДО 25 АПРЕЛЯ.

но-декорационного искусства «пришла» на выставку из Белгородской драмы и художественного музея.

Последний представил эскизы декораций к спектаклям заслуженных художников России Александра Мамонтова, Марата Пирахненко, Григория Гритчина и Нины Мельниковой. Все они в разное время работали в театре главными художниками. Сегодня на этой должности член Союза художников России Марина Шепорнёва.

В драмтеатре она пришла в 1993 году. Как художник по костюмам и художник-постановщик Шепорнёва участвовала в создании около 70 постановок. Заглянув в «зелёный» зал «Родина», посетители выставки узнают больше о её работах. К примеру, рассмотрят костюмы придворной дамы и графа Орлова из спектакля «Царская охота», который вошёл в репертуар Белгородской драмы в середине 2000-х. Здесь же и эскизы костюмов к недавней премьере театра — спектаклю «Кабала святош».

Сегодняшнее время диктует новые условия, новые способы общения. Кинематограф влияет на зрителя: хочется какого-то волшебства, как в кино, чтобы что-то исчезало и появлялось, — рассказала на вернисаже Марина Шепорнёва.

В отдельном зале разместили экспонаты из театра кукол: элементы костюмов, эскизы к спектаклям, макеты декораций, куклы.

Художник в театре кукол — это не просто художник. Это художник-скульптор, художник-конструктор, художник, который должен сделать не просто скрипку, а скрипку Страдивари. Потому что кукла — это инструмент, с помощью которого артист должен выразить и передать зрителю ту внутреннюю жизнь, которая

есть внутри его персонажа, — отметил главный режиссёр Белгородского театра кукол Владимир Гусаров.

Реквизит и костюмы представил на выставке и Губкинский театр для детей и молодёжи. Над «Снежной королевой» и «Сказкой о царь Салтане» работала художник-постановщик Анна Плахова. В театре она трудится третий год, и это для неё новый опыт: по профессии Плахова — художник-модельер. Она призналась: идея и идеи для спектакля рождаются на одном дыхании, а иногда — в муках творчества.

Работая над каждым спектаклем, ты учишься, узнаёшь для себя новое: иногда нужно сделать что-то такое необычайное, что ни в одной книге не описано, — рассказала Анна.

Выставка работает в «Родине» до 25 апреля.

Этот скелет
возрастом
35 тысяч
лет нашли
в Корее >

А ВЫ И НЕ ЗНАЛИ... • ЗАЧЕМ ПРЕДКИ ПЕРЕБИВАЛИ КОСТИ

Спасение от упырей



Анастасия ПИСАРЕВСКАЯ,
фото автора

Как и многие устойчивые выражения, фразеологизм «перебивать косточки» имеет свою историю происхождения. Фраза сама по себе звучит весьма злощестно. Не вдаваясь в моральную сторону процесса, рассмотрим выражение с филологической точки зрения.

Сегодня выражение обозначает «обсуждать за спиной, сплетничать, злословить». Фразеологизм, как считают этнографы, был связан с языческими обрядами перезахоронения покойников. Наши предки верили, что нечистый покойник, которого прокляли, приходил к живым в виде упыря, вурдалака и вредил людям. Чтобы снять проклятие или убедиться, что его нет, кости человека изымались из земли, промывались водой и ви-

ном, укладывались обратно. Обряд сопровождался обсуждением умершего человека, оценкой его характера, поступков, жизни. При этом вспоминали не только положительные моменты.

По другой версии, этот обряд появился в древних странах Средней Азии. Кости перебирали после торжественного сожжения тела. Собранные останки омывали вином, молоком или душистыми маслами, бережно складывали в урны и погребали, восхваляя благие дела и лучшие черты характера человека.

Этот обряд, видимо, послужил и основой для образования слов «костить», «костерить» — то есть ругать. До наших дней выражение «перебивать кости» дошло в переносном смысле, обрело отрицательный характер, но в некотором роде не потеряло своего первоначального значения — «говорить о человеке в его отсутствие».

<Посетители смогут увидеть декорации к спектаклям, костюмы, афиши, фотографии и реквизит белгородских театров

В отдельном зале разместили экспонаты из театра кукол >

УВЛЕЧЕНИЕ • НОВООСКОЛЬСКАЯ «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА» СТАЛА ЛАУРЕАТОМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ «МОРОШКА»

Двойной успех

Анастасия ПИСАРЕВСКАЯ

Фестиваль прошёл в городе Соргавале Республики Карелия.

В конкурсе участвовали хореографические коллективы с Тюмени, Сеgezи, Петрозаводска, Екате-

ринбурга, Воткинска, Череповца, Кирова, Воркуты, Ярославля, Москвы, Санкт-Петербурга и других городов России. Новооскольцы выступили в двух номинациях — русский народно-сценический танец и народный стилизованный танец. Коллектив стал лауреатом II степени в обеих номинациях.

ОПРОС • КАКУЮ МУЗЫКУ СЛУШАЮТ БЕЛГОРОДЦЫ

От настроения

13 апреля весь мир отмечает День рок-н-ролла. Мы попытались узнать, кто бы поспрашивал белгородцев об их музыкальных предпочтениях.



Кристина, 25 лет, менеджер:
— Какая музыка мне нравится? Пожалуй, рок-н-ролл больше слушаю.



Валентина, 70 лет, пенсионер:
— Русскую народную, советскую музыку люблю. (Поёт) «В вас столько жизни, столько ласки, в вас столько страсти и огня...» Нравится очень песня «Очаровательные глаза!»



Дмитрий, 25 лет, предприниматель:
— Вы меня записываете? Ладно... Сложный это вопрос. Разная музыка нравится. Меломан, в общем.



Галина, 33 года, переводчик:
— Даже не знаю... Рок или поп-музыка, во многом зависит от настроения.
— Как видим, в День рок-н-ролла мы встретили не только его поклонников. Но, наверное, направление или музыкальный стиль не столь уж важны — лишь бы было красиво и по душе.



Николай, военный пенсионер, 47 лет:

С белгородцами беседовала Анна МИШИНА, фото Дjamшeдa PУЗИEBA

СПС КонсультантПлюс

КонсультантПлюс
надежная правовая поддержка

Для специалистов:

- БУХГАЛТЕРА
- ЮРИСТА
- ПО КАДРАМ
- ПО ЗАКУПКАМ

БЕСПЛАТНЫЙ доступ на 3 дня
www.kb31.ru

КОНСУЛТАНТ ПЛЮС БЕЛГОРОД

ЗВОНИТЕ (4722) 77-00-47

СПОРТ • НАШ ГРЕППЛЕР СТАЛ ЧЕМПИОНОМ ЕВРОПЫ

Болевой на ногу

Сергей БЕЛЫХ

В чемпионате Европы по грепплингу, прошедшем в Бухаресте, участвовали более 150 спортсменов из 16 стран. Белгород в сборной России представляли шесть спортсменов из спортивного клуба «Вертикаль».

В разделе «греплинг-ги» (борьба в кино) студент Белгородского юридического института, тренер ДЮСШ № 2 Абдураза Садилов (до 84 кг) взял золото. Он поборол поляка, украинца и в финале встретился с сербом Йованом Манойловичем.

— Все свои схватки сербский боец заканчивал досрочными победами одним и тем же приёмом — болевой на ногу. Он владеет им в совершенстве и никто защититься не может, — рассказал президент региональной Федерации спортивной борьбы Роман Полянский.

В этом же разделе белгородец Илья Анисимов (до 92 кг) стал серебряным призёром чемпионата. Те, кто выступал без кино, тоже вернулись с медалью: вторым стал Магомед Садилов (до 77 кг), третьими — Анжелика Пех (до 53 кг), Марина Шумахер (до 58 кг) и Анна Реннева (до 71 кг).

В мужском дивизионе участником чемпионата мира, который пройдёт со 2 по 7 сентября в столице Казахстана — городе Нур-Султане, определятся на турнире «Пять звёзд» в Грозном в августе. Среди женщин на мировой чемпионат отправятся те, кто выиграл Россию. Из белгородцев это Анжелика Пех.