Накопить силы

Пять советов, как подготовить ребёнка к школе

Лариса ХАЙДАРШИНА

«Облгазета» начинает серию материалов о подготовке к Дню знаний. Менее чем через две недели в школы региона отправятся около 500 тысяч юных свердловчан, 55 тысяч из них – первоклассники. И у родителей ещё есть время, чтобы настроить детей на учёбу. Но речь не о покупке брюк и футболок, портфеля и дневника, а об укреплении здоровья. Это главное, что тратят дети за партой все 11 лет школы, а вовсе не тетради и ручки. О том, что предпринять, чтобы учебный год прошёл благополучно, рассказывает *Анастасия Бабикова*, специалист Центра охраны и профилактики здоровья детей и подростков Свердловского областного медицинского колледжа.

НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ ШКОЛОЙ. Важно настроить ребёнка на позитивное отношение к урокам и школе. Если она будет восприниматься с интересом к новым событиям и радостью встретить друзей, то учёба пойдёт веселее.

Стакан всегда не только наполовину пуст, но и наполовину полон: положительное отношение к любой задаче или проблеме предрешает успех. Заводя разговоры о школе, есть смысл строить беседу со знаком «плюс».

НАЛАДЬТЕ РЕЖИМ. Труднее войти в учёбу, когда утром не открываются глаза – так хочется спать. За лето у многих ребят ломается режим, и весь сентябрь они с трудом его снова налаживают. Куда проще сделать это в августе, пока есть время. Постепенно выставлять будильник ребёнка минут на 20 раньше, чем обычно – период незначительный, но за неделю стрелка часов доберётся до необходимых семи утра. Затем останется только её удержать, и тогда начало учебного года ребёнок встретит бодрым, подъёмы будут лёгкими и спокойными.

ВВЕДИТЕ В РАЦИОН РЫБУ И ОВОЩИ. Многие родители жалуются, что детей в школах плохо кормят. Однако обычно в школьном меню – только полезные продукты с необходимым количеством микроэлементов и клетчаткой. Другое дело, что дети за время каникул отвыкают от «правильной» пищи и жалуются, будто школьную еду есть невозможно. Ничего удивительного: редко какая мама каждые три дня готовит для своих домочадцев, например, рыбу. А ведь именно в рыбе содержатся такие необходимые для растущего организма микроэлементы, как кальций и фосфор. Без них кости детей становятся ломкими, а зубы — подвержены кариесу.

Но рыбу надо уметь есть: увы, не каждый школьник способен доставать из неё кости. Казалось бы, такая мелочь, стоит ли о ней говорить? Но от этого зависит, будет ваше чадо на уроках голодным или сытым.

Другое постоянное блюдо в школьных столовых – тушёные овощи, овощные рагу. Они восполняют необходимость в клетчатке и калии, что также является условием хорошего пищеварения и нормального самочувствия. Сейчас на прилавках как раз избыток разнообразных овощей. Свежие, полные витаминов морковка, свёкла, капуста, кабачки, баклажаны – на любой вкус. Сделайте так, чтобы овощи на вашем столе оказывались ежедневно, тогда и в школе ребёнок не будет от них отказываться.

АЛЕКСЕЙ КУНИЛОВ

По статистике, большая часть детей к окончанию школы имеет заболевания позвоночника. Спасают от них лишь тренированные мышцы спины, плеч и рук

ВАЖНО

К концу летних каникул дети должны подойти в максимально хорошей физической форме, чтобы спокойно выдержать все школьные нагрузки. У учеников начальных классов, особенно у первоклассников, игровой вид деятельности никуда не уйдёт. В школьном возрасте он перестаёт быть ведущим, но в игре ребёнок восстанавливает силы и воспроизводит моменты, которые его беспокоят.

В ТЕМУ

Многие родители спрашивают, зачем школе нужна медицинская карта ребёнка. Сегодня у них есть право не предоставлять её. Однако сведения о состоянии здоровья ученика нужны педагогам, чтобы правильно рассадить ребят в кабинете и ограничить физическую нагрузку для тех, у кого есть к ней противопоказания. Например, при нестабильности шейных позвонков есть запрет на прыжки и кувырки. А при проблемах со зрением запрещены все упражнения с натуживанием. Кроме того, детям с сахарным диабетом и аллергикам надо организовать особое питание. О болезнях сердца или эпилепсии должны быть предупреждены все педагоги, чтобы в случае необходимости оказать ученику помощь.

УКРЕПИТЕ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС. Главное, что получает нагрузку за партой – это спина, плечи и руки. Каждый день шесть уроков просидеть, а потом ещё музыкалка, художка, кружок программирования плюс домашняя работа… Какой детский позвоночник справится с такой ношей? Только тренированный с сильными мышцами!

Для укрепления плечевого пояса надо каждый день делать простые упражнения. Но кроме зарядки мышцы тренируют игры на площадке у дома. Например, ходьба руками по перекладинам типа «мостика». Или лазание по «паутинке» – металлические скелеты полусфер часто устанавливают сегодня на детских площадках. Также хорошо развивают мышцы плеч и рук подтягивания, отжимания.

Покупая портфель, родителям не стоит гнаться за модным дорогим вариантом. Часто такие вещи не только стоят дорого, но и весят много. Производители и продавцы указывают массу портфеля на бирке с ценой. Надо просто отнестись к выбору с вниманием. Нет смысла прибавлять тяжесть, которую и так ребёнок каждый день будет носить на своей спине. Лучше взять самый лёгкий рюкзак с твёрдой спинкой.

Многие забывают о том, чтобы мебель в комнате ребёнка была удобна для выполнения домашнего задания. Часто на это уходит два, а то и более часа. Неудобное положение вредит здоровью, да и делает ученика более усталым. Стол должен быть по росту. Крутящиеся стулья лучше не использовать, потому что они дают плохую опору. И непременно добавьте подставку для ног, она облегчит нагрузку на позвоночник.

ЦИФРА

1 031
школа будет работать в Свердловской области в этом году.

СДЕЛАЙТЕ ЗРИТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ ПРИВЫЧКОЙ. Отличные результаты для сохранения зрения даёт зарядка для глаз, если выполнять её по несколько раз за день. Упражнение простое — время от времени смотреть и концентрировать взгляд то на дальнем предмете, то на ближнем. Например, то на предмет на подоконнике, то на предмет за окном. Но привычка к этой зарядке не успеет сформироваться, если позаботиться об этом поздно. Сейчас, в августе, у родителей есть время приучить ребёнка к упражнениям, если делать их вместе каждое утро и вечер. Оптимальный период использования такой зарядки: 15 минут читаю — делаю передышку, упражнение для глаз.

Для сохранения зрения важно освещение рабочего места ученика. Экран его компьютера должен находиться на фоне окна — так, чтобы солнечный свет падал прямо в глаза ребёнку. Электрическое освещение на рабочем столе организовывается слева, чтобы тень от письма не закрывала рабочее поле. Причём настольная лампа не должна быть единственным источником света в комнате: верхний свет тоже должен быть включён.

СВЕРДЛОВСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ «ПЕЛИКАН»
www.pelikan-ekb.ru

В Общественной организации «Пеликан» стартует новый проект «Волшебный мир Бажова»

ВАДИМ ОСИПОВ

Проект поддержан министерством социальной политики Свердловской области.

Цель проекта: развитие эффективной системы поддержки детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья через оказание содействия в развитии их творческих способностей и талантов, повышение их мотивации к обучению и вовлечению в реабилитационный процесс.

В проекте предусмотрено: конкурс рисунков детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, награждение детей (в проекте предусмотрено приобретение 300 памятных творческих наборов - призов), представивших интересные рисунки на тему «Урал в сказах П.П. Бажова», создание выставки рисунков детей, проведение мастер-классов для специалистов организаций социального обслуживания по изготовлению открыток по данной теме, издание сборника, в который войдут лучшие методики проведения творческих мероприятий по обучению детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья прикладному творчеству, созданию рисунка по теме «Урал в сказах П.П. Бажова».

Мы будем рады сотрудничеству с организациями, с которыми давно сотрудничаем, а также с новыми коллегами.

₽ 521

ГАЛИНА СОЛОВЬЕВА

Владимир Шахрин показывает губернатору Евгению Куйвашеву и мэру Александру Высокинскому свой отреставрированный «москвич»

ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ

Веломотоэкстрим-шоу «Европа-Азия» привлекло внимание многих гостей праздника

ГАЛИНА СОЛОВЬЕВА

«Картония» увлекла всех – и детей и взрослых. Из картона мастерили маски и даже карнавальные костюмы

День города дрейфует от развлечения к карнавалу

Рудольф ГРАШИН

В эту субботу на мероприятиях Дня города в Екатеринбурге побывали 1 миллион 200 тысяч человек – таковы данные оргкомитета. Екатеринбуржцев и гостей ждала насыщенная культурная и спортивная программа – порядка 40 мероприятий на разных площадках. Приятным бонусом стала прекрасная летняя погода.

По традиции, первыми День города начали отмечать спортсмены: ещё до официального открытия праздника был дан старт V чемпионата по лыжероллерным гонкам «Городской формат». А основные события развернулись после традиционного возложения цветов к памятнику основателям города – тогда в центре уральской столицы, казалось, уже не осталось места, где бы не проходили выставки, фестивали, шоу, концерты. Театрализованные представления прямо под открытым небом, духовые оркестры и барабанщики из разных стран, выставка ретроавтомобилей, традиционная городская свадьба и фестиваль танцующих людей – вот только малая часть того, что можно было увидеть в тот день на улицах и площадях города. Несмотря на это, в соцсетях после праздника появилось немало сетований, что, дескать, в этот раз было скучновато. С этим хочется спорить: праздник просто меняется, на нём стали меньше развлекать, но больше вовлекать в разнообразные действа вплоть до карнавальных.

МЕЖДУ ТЕМ

Муниципальные коммунальщики сообщили, что после праздника с улиц Екатеринбурга было вывезено 450 кубометров мусора.

Да, в этот раз на организацию Дня города из бюджета потратили 21,7 миллиона рублей, годом ранее было 31,8 миллиона. Меньше заплатили за фейерверк – 2,46 миллиона рублей против прошлогодних 5,12 миллиона. Но хуже-то от этого праздник не стал. Например, похорошему удивил фестиваль оркестров, где на одной сцене собрались и швейцарские барабанщики, и оркестр из Республики Тыва, и екатеринбургский оркестр ***Павлова***. Хэдлайнером вечерней музыкальной программы стала местная группа «Чайф». Кстати, днём лидера группы «Чайф» ***Владимира Шахрина*** заметили и на выставке ретроавтомобилей, где он представлял свой старенький реставрированный «москвич», которому больше 50 лет. История этого автоветерана по-своему интересна: **машину, уже списанную из скорой помощи, приобрёл дед Владимира Шахрина – он всю жизнь на ней проработал шофёром. На ней учились ездить отец музыканта, да и он сам. После 90-х о машине в семье позабыли, обнаружили её 4 года назад в ужасном состоянии.** Владимир Шахрин решил её реставрировать, и вот теперь она как новенькая.

Новый подход к организации праздника – это проведение около Театра драмы лаборатории уличного перфоманса «Картонии». Днём художники проводили мастер-классы по изготовлению изделий и карнавальных костюмов из картона, а ближе к вечеру участники «Картонии» прошлись по Екатеринбургу. Получилось своеобразное карнавальное шествие. От «Картонии» были в восторге и дети, и взрослые: первым понравилось мастерить, вторым – щеголять в картоне. Это помимо того, что в центре города и так было много различных мимов, людей в оригинальных нарядах. Каждый из них разыгрывал своё мини-представление.

ГАЛИНА СОЛОВЬЕВА

Мимы и люди в карнавальных костюмах – отличительная черта нынешнего праздника

ГАЛИНА СОЛОВЬЕВА

Выступление швейцарских барабанщиков на фестивале духовых оркестров

ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ

Традиционный фейерверк был несколько короче, чем обычно, но в зрелищности предыдущим не уступал

ДОКУМЕНТЫ

16 августа на сайте www.pravo.gov66.ru официально опубликованы

Постановления Правительства Свердловской области

- от 15.08.2019 № 519-ПП «О признании утратившим силу постановления Правительства Свердловской области от 15.09.2008 № 984-ПП «О проведении смотра-конкурса на лучшую организацию осуществления воинского учета в Свердловской области» (номер опубликования **22305**);
- от 15.08.2019 № 521-ПП «О внесении изменений в государственную программу Свердловской области «Развитие промышленности и науки на территории Свердловской области до 2024 года», утвержденную постановлением Правительства Свердловской области от 24.10.2013 № 1293-ПП» (номер опубликования **22306**);
- от 15.08.2019 № 522-ПП «О внесении изменений в Порядок размещения нестационарных торговых объектов на территории Свердловской области, утвержденный постановлением Правительства Свердловской области от 14.03.2019 № 164-ПП» (номер опубликования **22307**);
- от 15.08.2019 № 523-ПП «О внесении изменений в постановление Правительства Свердловской области от 07.12.2017 № 902-ПП «О реализации статьи 13 Закона Свердловской области от 19 декабря 2016 года № 148-ОЗ «О социальной защите инвалидов в Свердловской области» (номер опубликования **22308**);
- от 15.08.2019 № 525-ПП «О внесении изменений в Порядок предоставления субсидий на возмещение части затрат сельскохозяйственных товаропроизводителей на подготовку и переподготовку специалистов для сельского хозяйства, утвержденный постановлением Правительства Свердловской области от 16.07.2019 № 425-ПП» (номер опубликования **22309**);
- от 15.08.2019 № 526-ПП «О внесении изменений в Территориальную программу государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в Свердловской области на 2019 год и на плановый период 2020 и 2021 годов, утвержденную постановлением Правительства Свердловской области от 26.12.2018 № 959-ПП» (номер опубликования **22310**);
- от 15.08.2019 № 527-ПП «О внесении изменений в распределение субсидий между бюджетами муниципальных районов (городских округов), расположенных на территории Свердловской области, на проведение ремонтных работ в зданиях и помещениях, в которых размещаются муниципальные учреждения культуры, приведение в соответствие с требованиями норм пожарной безопасности и санитарного законодательства и (или) оснащение таких учреждений специальным оборудованием, музыкальным оборудованием, инвентарем и музыкальными инструментами в 2019 году, утвержденное постановлением Правительства Свердловской области от 12.04.2019 № 215-ПП» (номер опубликования **22311**);
- от 15.08.2019 № 528-ПП «О внесении изменений в постановление Правительства Свердловской области от 21.02.2019 № 112-ПП «Об утверждении распределения субсидий из областного бюджета местным бюджетам, предоставление которых предусмотрено государственной программой Свердловской области «Формирование современной городской среды на территории Свердловской области на 2018–2022 годы», между муниципальными образованиями, расположенными на территории Свердловской области, в 2019 году на поддержку муниципальных программ формирования современной городской среды» (номер опубликования **22312**);
- от 15.08.2019 № 529-ПП «О внесении изменений в постановление Правительства Свердловской области от 19.12.2014 № 1179-ПП «Об утверждении Порядка назначения на конкурсной основе руководителя регионального оператора» (номер опубликования **22313**);
- от 15.08.2019 № 530-ПП «О внесении изменений в постановление Правительства Свердловской области от 24.12.2007 № 1330-ПП «Об установлении ставок платы за единицу объема лесных ресурсов и ставок платы за единицу площади лесного участка, находящегося в собственности Свердловской области» (номер опубликования **22314**);
- от 15.08.2019 № 531-ПП «Об изменении и установлении границ земель, на которых расположены леса, расположенные в лесопарковых зонах и зеленых зонах, на территории Сысертского лесничества Свердловской области» (номер опубликования **22315**);
- от 15.08.2019 № 532-ПП «О внесении изменений в документ планирования регулярных перевозок пассажиров и багажа автомобильным транспортом по межмуниципальным маршрутам Свердловской области, утвержденный постановлением Правительства Свердловской области от 16.12.2016 № 869-ПП» (номер опубликования **22316**);
- от 15.08.2019 № 533-ПП «О внесении изменений в региональную адресную программу «Переселение граждан на территории Свердловской области из аварийного жилищного фонда в 2013–2017 годах», утвержденную постановлением Правительства Свердловской области от 10.06.2013 № 727-ПП» (номер опубликования **22317**);
- от 15.08.2019 № 535-ПП «Об утверждении Инвестиционной стратегии Свердловской области до 2035 года» (номер опубликования **22318**);
- от 15.08.2019 № 536-ПП «Об утверждении Порядка разработки и утверждения списка рекомендуемых туристских маршрутов (других маршрутов передвижения) на территории Свердловской области для прохождения группами туристов с участием детей в рамках осуществления самодеятельного туризма и для прохождения организованными группами детей, находящихся в организациях отдыха детей и их оздоровления» (номер опубликования **22319**).

Приказы Министерства социальной политики Свердловской области

- от 15.08.2019 № 354 «О внесении изменений в приказ Министерства социальной политики Свердловской области от 20.04.2016 № 152 «Об утверждении Перечня целевых субсидий и аналитических кодов с указаниями по отнесению расходов и Порядка расчета объема субсидий, предоставляемых государственным бюджетным и государственным автономным учреждениям, подведомственным Министерству социальной политики Свердловской области, на иные цели» (номер опубликования **22320**);
- от 15.08.2019 № 355 «О внесении изменений в приказ Министерства социальной политики Свердловской области от 17.10.2016 № 531 «Об организации работы по реализации постановления Правительства Свердловской области от 29.06.2016 № 457-ПП «Об утверждении Порядка предоставления субсидий из областного бюджета организациям, расположенным на территории Свердловской области, единственным учредителем которых являются общероссийские общественные организации инвалидов, на частичное возмещение затрат, связанных с техническим перевооружением производства в целях сохранения и модернизации рабочих мест для инвалидов» (номер опубликования **22321**).

Приказ Министерства культуры Свердловской области

- от 13.08.2019 № 335 «Об утверждении административного регламента предоставления Министерством культуры Свердловской области государственной услуги «Запись на обзорные, тематические и интерактивные экскурсии, проводимые государственным учреждением культуры Свердловской области» (номер опубликования **22322**).

Информация Избирательной комиссии Свердловской области

- от 15 августа 2019 года «Сведения о выявленных фактах недостоверности сведений, представленных зарегистрированными кандидатами на дополнительных выборах депутата Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации седьмого созыва по одномандатному избирательному округу Свердловская область – Серовский одномандатный избирательный округ № 174» (номер опубликования **22323**).

QR-код позволит вам с помощью сканирующего оборудования (в том числе и фотокамеры мобильного телефона) найти документы, опубликованные на сайте http://www.pravo.gov66.ru