

ШКОЛЬНИК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

Мы говорим: "Будущее наших детей — в наших руках". Значит, от нас зависит, каким будет здоровье наших детей через год, через десять лет. Станет ли физическая культура и спорт постоянным, надежным спутником жизни нового поколения? Известно, что здоровье человека на 10–20% зависит от наследственности, 10–20% — от состояния окружающей среды, 8–12% — от уровня развития здравоохранения и 50–70% — от образа жизни.



Проблемы физического здоровья важны и актуальны в любом возрасте, поэтому любое учебное заведение первоочередной задачей ставит воспитание физически здорового ребенка. Физическое здоровье определяется не только наличием детских болезней, но и умением провести их профилактику. Для этого надо научить детей одеваться по погоде, следить за чистотой рабочего места, следить за телом и добиваться душевного комфорта. С самого начала ведем беседы о гигиене, о правильной осанке. Здоровый образ жизни играет решающую роль в предупреждении многих сердечно-сосудистых заболеваний. Он включает в себя такие компоненты, как достаточная двигательная активность, полноценный сон, рациональное питание, гармоничные отношения в семье и в коллективе, отсутствие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков). Правильно организованный режим позволяет сохранять высокую работоспособность организма ребенка, способствует нормальному физическому развитию и укрепляет здоровье.

Напряженные занятия в школе, трудные домашние задания, дополнительные занятия иностранным языком или музыкой, соблазн посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры лишают школьников времени, необходимого для отдыха, про-

гулок, занятием физической культурой и спортом. Современный школьник перегружен информацией, и это ведет к развитию хронического умственного утомления. Для того, чтобы не допустить развития умственного перенапряжения у ребенка, ему необходимо соблюдать режим дня. В режиме дня школьника должно быть отведено время для отдыха, прогулки, подвижных игр и т. д. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье ребенка. Нельзя перегружать его занятиями, жертвуя сном и отдыхом. После активного дня, когда сердце ребенка работает с максимальной нагрузкой, ему необходим отдых. Самый эффективный и полезный отдых для ребенка — сон. Если ребенок регулярно недосыпает полтора часа, то это приводит к ухудшению деятельности сердечно-сосудистой системы, развитию утомления, снижению работоспособности и сопротивляемости организма. Основными моментами рациональной организации учебной деятельности школьника являются: нормирование учебной нагрузки; регламентация длительности урока и перемен; время и продолжительность каникул; количественный регламент уроков в течение дня и недели и их оптимальное сочетание; разумное чередование работы и отдыха; обеспечение оптимальных условий для учебы и отдыха.

Одной из причин, способствующих возникновению многих заболеваний сердца и сосудов, является недостаток двигательной активности. Двигательная активность — один из основных факторов, который влияет на рост и развитие детского организма, его адаптационные возможности. Двигательная активность детей складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, пешая ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть весьма разнообразной.

Для нормального развития сердца и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы ребенку необходимо правильное и рациональное питание. Необходимо приучать ребенка обязательно завтракать. Завтрак всегда должен быть полноценным. Следует приучить ребенка принимать пищу в определенное время, небольшими порциями, 4 — 5 раз в день. Повседневная пища должна содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. Ребенок получает их в том случае, если он питается разнообразно, ему необходимы белки, жиры и углеводы. Не менее важно для поддержания нормальной работы детского организма потребления достаточного количества витаминов. Овощи и фрукты — важный источник витаминов, калия, железа, а рыба и мясопродукты — полноценных белков. Некоторые продукты питания не рекомендуются есть и пить детям до 18 лет. Это энергетические напитки, гамбургеры, чипсы а так же большое количество шоколада.

Таким образом, для детей и подростков основными составляющими элементами здорового образа жизни являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых.

Мадина ТУККАЕВА,
врач-методист РЦМП.

ДЕЛА ПАРТИЙНЫЕ

В законодательство о правах инвалидов будут внесены поправки

Необходимость организации в России доступной среды для инвалидов стала главной темой встречи лидера партии Владимира Путина с координационным советом Общероссийского народного фронта и представителями организаций инвалидов, заявила секретарь регионального политического совета партии "Единая Россия" Людмила Токаева.

По словам секретаря, площадка Общероссийского народного фронта становится дополнительным каналом для обсуждения важных вопросов, касающихся самых различных сфер деятельности государства, в том числе работы с людьми с ограниченными возможностями:

— У нас 13 млн инвалидов в стране, и многие из них являются выдающимися людьми: спортсменами, учеными, общественными деятелями, успехами которых мы восхищаемся. Но, к сожалению, в нашей стране до сих пор недостаточно сделано для этих людей.

Токаева подчеркнула, что серьезным шагом на пути к созданию необходимых условий для людей с ограниченными возможностями стало подписание Россией Конвенции Организации Объединенных Наций "О правах инвалидов":

— Это серьезный шаг к тому, чтобы люди с ограниченными возможностями чувствовали себя более комфортно. Кстати говоря, еще до ратификации Конвенции ООН "О правах инвалидов" мы приступили к адаптации нашего законодательства под эту Конвенцию.

Л. Токаева также отметила, что до 2015 года федеральным бюджетом будет выделено 50 миллиардов рублей на организацию доступной среды для инвалидов, предусматривающую технические средства реабилитации, индивидуальную мобильность, социальные пособия, расширение доступа к трудовой деятельности.

Пресс-служба СОРО партии "Единая Россия".

АГРОПРОМ

В России планируется воссоздать государственную "хлебную инспекцию" — Россельхознадзор

В России планируется воссоздать государственную "хлебную инспекцию", действовавшую во времена СССР в целях контроля за качеством зерна, муки и хлебных продуктов. Об этом сообщил на пресс-конференции заместитель руководителя Россельхознадзора **Алексей Саурин**.

По его словам, "государство вновь намерено создать что-то вроде "хлебной инспекции", и полномочия этой структуры будут переданы в Россельхознадзор". Саурин считает, что "для создания такой системы не нужно дополнительных средств, так как Россельхознадзор имеет в своем составе лучшие в мире лаборатории по контролю за качеством зерновых, а также кадры, которые в настоящее время не задействованы".

Замглавы Россельхознадзора обосновал необходимость такой структуры тем, что в последние годы в объеме урожая некачественные зерновые составляют 14%. По его мнению, "это происходит потому, что в стране отсутствует единый орган статистики показателей урожая и контроля за качеством поставляемых на элеваторы зерновых культур". Он напомнил, что в период существования хлебной инспекции "цифра некачественной зерновой продукции от всего урожая составляла 1%".

Саурин считает, что "Россельхознадзор должен заниматься всей цепочкой производства, транспортировки и хранения зерновых, а также контролем отправки российских зерновых на экспорт". Он также высказал надежду на то, что в ближайшее время "на качество зерновых позитивно повлияет и принятие Таможенным союзом трех стран — России, Казахстана и Белоруссии — таможенного регламента производства, транспортировки и хранения зерновых".

ДЕТЯМ-СИРОТАМ
ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ ЛЬГОТЫ

В редакцию поступило обращение с просьбой рассказать о льготах, которые предоставляются детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, при принятии в дошкольные образовательные учреждения. А поводом для этого послужило обстоятельство, сложившееся с ребенком, оставшимся без попечения родителей, — ему было отказано в приеме в детский сад на льготных условиях.

Мы попросили прокомментировать ситуацию начальника отдела опеки и попечительства УСЗН по Ардонскому району **Альбину АЙЛАРОВУ**.

— По закону РСО-А от 18.04.2007 г. № 17 "О дополнительной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа в возрасте до 23 лет" ребенка должны были устроить в детский сад во внеочередном порядке. Пункт 2 статьи 3 данного закона гласит: "Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, пользуются правом первоочередного приема в дошкольные образовательные учреждения".

По закону РСО-А от 23.08.2000г. "Об образовании" (статья 48, пункт 10) в образовательных учреждениях содержание и обучение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, осуществляется

на основе полного государственного обеспечения.

Хочу еще добавить, что названная категория детей имеет также право на получение бесплатного дополнительного образования в спортивных, музыкальных, художественных школах, школах искусств и других учреждениях дополнительного образования детей в РСО-А.

Дети-сироты и дети, оставшиеся без родителей, принимаются в государственные образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования вне конкурса, при условии успешной сдачи вступительных экзаменов.

Записала Алла ГРИГОРЬЕВА.

ХАЕРЕНДОНАЙ ЦАВЕР
ФАРНАХЕСДЗЕНИ?

*Зынарз редакций куджытэ!
Лембынэг бакастен чынд-
зэхсэвы фэдыл Зембатты Ритэ
ама Плиты Зеллинейи пис-
мота. Сэ уацхуыдты фыссыц,
раджы дэр камаен куд йа кху
амьдта, уыме гасгэ аэгьдау дэр
кодта. Ног ирэтты хуызын
хуызын хал не уы-
дысты. Растэг-
ме гасгэ цард
ивы ама аф-
таг кама куд
филдэр ху-
уы, уыме гас-
гэ сэ хуыд-
дэгте арызны адэм.*

*О, чындзэхсэвы бире
адэм вейты: хуыттэ, хас-
теджытэ, сыхсэте, зонгэте...
Фембалгайе фэцин каныц
каредзийыл, фэдзурыц сэ ха-
бартта, бэллицта, фела ах-
хуырт музыкантты хьарей
зард ама цагьдэй сэ ныхас нал
фехуысы.*

*Раджыйы чындзасты цин-
дзинад ирон фандыры залта,
зард ама кафтей фидыдта.
Фасивад хьалдзэг уыдысты,
нартон симды сэ архестдзинад
авдыстой. Чызгэй, лентуйе цин-
дзинадэй не 'фасестысты; карз
нозтей не сидтысты каре-
дзыме, уадае уыме амхиц не уы-
дысты.*

*Ныр аендэр дуг у. Ендер сты
аэгьдэгте дэр. Ерыгетте
зарыны басты музыка бах-
хуырдысты ама уый гыбар-
гыбурме кафдысты, уыме фыл-
дэр аендэр адэмты кафтытэ.
Менме гасгэ, цины хуыд-*

*дадгы адэмы зардэме чи хьара,
ахем зард амбелы. Уыме мыз-
дыл ничи кафид, зарид, цагьта.*

*Ныр та, куды зегьын, ахху-
ырт музыкантты цаххытэй
хистарты ракуыдтэ дэр
хуыстыл не сембалцын. Ноджы
чызгарыст ама чындзасты
аэгьдэгте скаеныц кафте,
ресторантэ ама ахсэвыгон
клубты. Эз уый ныхас*

*хьеддыхей не
дзурын, асэг-
дэр, камаен куд
амал ис, афта
кены. Ермэст
кей куд фен-
дыйе дэр цард не
фидауы, ама не
куыдтытэ Стыр
Хуыцаума не фехуыдысты.*

*Менме гасгэ, чызг чындзы
цауегейе, йахи хедзарей ра-
кхадзэф кена. Уадае йа ног
бионтэм цауегейе фэдзурым
"фарн, фарн фэцуйе, амон фа-
хэссы". Ама цумейаг хьарен-
дони цавер фарн ис ама дзы
цавер фарн рахэссен ис?*

*Эз дэр разы ден, чындзы хи
хедзарей рахэссен ама йа йа
ног, йа 'цаг хедзарме бахонын
хьеуы. Чи зегьы, уыдоны хуы-
дыме. Чындз хьумае йа фыцгад
кхадзэф, кам сьомылы, уыцы
хедзарей акена, йа хыз та йын
йа ног бионты хедзары сисой.
Уый хорз хуыдыга уайд, ар-
фэяг.*

АРДАСЕНТЫ Алик,
Бесленыхъау.

ЭКСТРЕМИСТСКИЕ МАТЕРИАЛЫ,
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЗАКОНОМ

(Начало в №№ 130, 134, 137, 139, 142, 143 — 2009 г.; №№ 13, 29 — 2010., № 73, 96 — 2011.)

268. Брошюра "Славянские Велы", изданная в 2001 году в Москве ООО фирмой "Витязь".

269. Статья "Заявление о суде над Еврейскими организациями", за подписью Барышенко В. С., опубликованная в выпуске № 30 за 2002 год газеты "Русская правда" на страницах 1-14

270. Информационные материалы, размещенные в глобальной информационной сети Интернет, в форме видеозаписей с наименованием файлов: "roschemy mi vochem"; "Obrazenie Seyfu Laha" на веб-сайте по электронному адресу: WWW.CAMAGAT.COM; на веб-сайте по электронному адресу: http://www.kavkazcenter.com/ — "Меджлис Кабардино-Балкарского сектора Кавказского фронта 11 октября 2005 года"; "Обращение Амира Сейфуллы осень 2007 года"; "Оперативная база моджахедов Кабардино-Балкарского джаммата"

271. Информационные материалы, размещенные в глобальной информационной сети Интернет, в форме аудиообращений с наименованием файла: "Амир Сейфулла о процессе подготовки к провозглашению Кавказского эмирата"

272. Информационные материалы, размещенные в глобальной информационной сети Интернет, в форме текстовых публикаций в наименовании файлов: "Кто сомневается — пусть убьют Аллаха!"; "Приверженность и непричастность"; "Победа от Аллаха, также как и поражения"; "Бить мусульманами до конца..."; "Ответы Амира Сейфуллы на вопросы мусульман"; "Джихад против вероотступников"; "Мунафики приносят больше вреда, чем кафиры"; "Амир Сейфулла в процессе подготовки к провозглашению Кавказского эмирата"

273. Статьи: "Жили — два друга..." (страница 4), "Мечта правительства РФ (страница 5), "Стихотворение Н. Боголюбова с эпиграфом "И пока "они" у власти, гроши цена всем нам" (страница 5), "Взрыв назрел уже давно" (страница 7), стихотворение без названия (нижняя левая часть полуподвала полосы на странице 7), "Бей насмерть" (страница 8) в газете "Думать по-русски" № 1 за октябрь 2007 г.

274. Статьи: "Путин едет губернаторствовать в Амурскую область" (страница 1), "Что такое национализм" (страницы 2-3), "Русоцид. Преступление, не имеющее аналогов в истории человечества" (страницы 4-5), "Посмеемся (страница № 4), "Вы еще не забыли русскую Россию?" (страницы 6-7), в газете "Думать по-русски" № 2 за ноябрь 2007 г.

275. Статьи: "Афера 2007. Подводим итоги" (страница № 1), "Итоги выборов" (страница 3), "Что такое "политкорректность" (страница № 6), "Чеченский крест. Преступление, за которое никто не ответил" с учетом содержания плакатов (страница 7) в газете "Думать по-русски" № 3 за декабрь 2007 г.

По материалам районной прокуратуры.