

Навстречу знаниям

УЧИТЬСЯ СЛОЖНО, НО – ИНТЕРЕСНО

Ярким примером желая усердно "грызть гранит науки" и получать все больше знаний является представительница современной молодежи Влада Крутась. Этот год у девушки знаменательный: она успешно окончила школу № 1 и в числе других стала студенткой Северо-Осетинского Государственного педагогического института.

— Мне повезло, — улыбается Влада, — я поступила именно в то высшее учебное заведение, о котором мечтала с детских лет. Знаю точно, что в учебе я себе поблажки делать не стану. Ибо профессию учителя русского языка и литературы выбрала еще ребенком. Выбранный путь я буду стараться пройти достойно и получать прочные знания, а в дальнейшей трудовой деятельности хочу равняться на своего педагога Елену Николаевну Белогорец.

Именно благодаря этому учителю русского языка и литературы СОШ № 1 Влада Крутась решила стать педагогом. Перед глазами девушки все годы учебы в школе был пример беззаветного служения профессии, и на нее — Елену Николаевну, такую доброжелательную, знающую свой предмет и любящую своих учеников, Влада хочет быть похожей.

— Безусловно, в моей жизни немалую роль играют родители, — признается Влада. — Папа Александр и мама Елена не имеют отношения к педагогике,



но их всегда восхищал настоящий профессионализм учителей нашей школы.

Семья Крутась переехала в Ардон из города Конотоп, что находится на Украине. Оттуда родом отец Влады, а мама — коренная жительница Ардона. Но познакомились они в Ленинграде в далекие 60-е годы, где проходила учебу студентка Алена Васечко, и служил в рядах Вооруженных сил солдат Александр Крутась. В родной город Елены семья переехала уже, что называется, в полном составе — сыном Артемом и дочерью Владой.

— Я горжусь своими родителями, — говорит Влада. — Они у меня самые лучшие, дружные, любящие, понимающие. Свою семью я хочу в будущем видеть такой же крепкой и надежной.

Самые теплые воспоминания нашей героини связаны еще и со школьными годами. С любовью Влада говорит о своей первой учительнице Татьяне

Юрьевна Калашниковой, с безграничной благодарностью — о классном руководителе, Тамаре Михайловне Бацовой.

— Удивительным терпением обладают наши учителя, — говорит Влада. — Ведь не секрет, что мы, современные дети, не всегда бываем примерными и послушными. Тем не менее, совершенно искренне признаюсь, что никто из них никогда не сорвался на учениках, не дал повода нам обидеться, не пришел на работу в плохом настроении. Они — люди большого и чистого сердца, ведь только так можно одинаково, не деля учеников на любимчиков и не очень, щедро делиться знаниями, направлять на правильный путь. Могу совершенно уверенно сказать, что, даже спустя много лет, наша Тамара Михайловна Бацова будет все равно нас любить так же сильно, как и все годы учебы! Низкий поклон им!

Узнали мы и еще одну новость. Запоминающимся и счастливым этот год в семье Крутась стал не только потому, что дочь Влада окончила школу и поступила в высшее учебное заведение. Есть еще одно счастливое событие — сын Артем привез из Ставропольского края, где учится в Северо-Кавказском Государственном университете, нового члена семьи — супругу Алену, и в этом году они ждут пополнения в семействе.

Ирина ЮРЬЕВА.

ВНИМАНИЕ ДЕТИ

БЕСЕДЫ НА УЛИЦАХ

В целях снижения детского дорожно-транспортного травматизма и привлечения внимания широкой общественности к этой проблеме, в районе проходит второй этап Всероссийского профилактического мероприятия "Внимание — дети!".

В его рамках инспектор по пропаганде БДД ОГИБДД ОМВД РФ по Ардонскому району Мария Зубок проводит с детьми беседы по Правилам дорожного движения, а также игры "Угадай дорожный знак" и конкурсы рисунка на асфальте мелом "Я и безопасные дороги". Подобные встречи прошли уже на улицах 319-й Стрелковой дивизии и М.Горького.

— Ребята с большим удовольствием принимают участие во всех играх и конкурсах, — говорит Мария Зубок. — А самое главное то, что они показывают хорошие знания Правил дорожного движения. Эти профилактические мероприятия проводятся в конце летних



школьных каникул и в начале учебного года не случайно. Ведь после возвращения из мест отдыха дети часто бывают не очень собранными и внимательными. И поэтому не лишне им напомнить о Правилах дорожного движения, помочь вновь адаптироваться к дорожной ситуации.

Каждому юному участнику акции инспектор по пропаганде раздала детские газеты "Добрая дорога детства", памятки "Юному пешеходу" и сувениры.

Эльза ЛАЗАРОВА.

"КАЛЕЙДОСКОП МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ"

Подведены итоги II республиканского конкурса "Калейдоскоп методических идей" среди педагогов дополнительного образования. В конкурсе, который второй год проходит под эгидой Министерства образования и науки РСО-Алания, отличились и представители Ардонского Дома детского творчества.

В номинации "Авторская образовательная программа" дипломами II степени награждены Татьяна Козырева и Ирина Мамедкеримова.

Обладательницами же дипломов I степени в номинации "Сценарий" стали Наталья Кулаева и Елена Вахо. Педагог дополнительного образования Ирина Дунаева в рамках той же номинации была отмечена дипломом III степени.

Алана МАРГИЕВА.

Вам, мальчишки и девчонки!

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

Соблюдение здорового образа жизни для учащихся с начала учебного года является залогом его успехов в школе, а также физического и умственного развития личности.

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.

Здоровый образ жизни включает в себя: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Все это помогает организму легко и быстро переключаться с одного занятия на другое. Так, например, если человек ложится спать в одно и то же время, то он быстрее засыпает и спит глубоким, спокойным сном. Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

В режим дня школьника входят:

1. Учебные занятия в школе и дома.
2. Отдых. Очень важно как можно больше бывать на воздухе, гулять, играть в подвижные игры.
3. Регулярное и достаточное питание.
4. Время для свободных занятий по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисование и другая творческая деятельность, спорт, игры, прогулки, помощь семье).
5. Полноценный сон.

Начинай день с утренней зарядки в проветренной комнате. Зарядка длится от 10 до 30 минут. Вначале плавные потягивания, затем упражнения для рук, потом для туловища и ног. Заканчивай зарядку прыжками и бегом. В конце подыши спокойно. После утренней зарядки — водные процедуры.

Завтрак должен быть горячим и плотным (каши, творог) и проходить в доброжелательной обстановке. Нельзя при этом читать и разговаривать.

Затем школа.

Вернувшись из школы, отдохни один час (без чтения книг и просмотра телевизора!) Одежда должна быть свободной, не сдавливать тело и шею.

Начинай выполнять домашнее задание с нетрудных предметов, переходи к более сложным. Нужно контролировать свою осанку. Вредно сидеть боком к столу, согнувшись, на ноге или на слишком высоком стуле. Понаблюдай несколько дней за правильностью своей позы, и она станет привычной. Желательно иметь подставку для книг. Это позволит тебе меньше наклонять туловище и ослабит напряжение глазных мышц. Рабочий



стол должен быть хорошо освещен. Через час делай перерывы по 10 минут.

С раннего возраста нужно вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Чередовать работу и отдых, физические и умственные нагрузки. Отдыхать можно и активно двигаясь.

В свободное время посещать занятия в кружках или секциях.

Ежедневно гулять не менее 2-х часов.

Спать школьник должен не менее 9-10 часов, в комнате при температуре около 18 градусов, желательнее при открытой форточке.

Примерный распорядок дня

- 7.00 - 7.05 Подъем, уборка постели
- 7.05 - 7.15 Утренняя гимнастика
- 7.15 - 7.20 Умывание, закаливание
- 7.20 - 7.45 Завтрак
- 7.45 - 8.00 Ходьба пешком в школу
- 8.00 - 13.30 Учебные занятия
- 13.30 - 14.30 Обед, прогулка
- 14.30 - 15.00 Послеобеденный отдых
- 15.00 - 16.30 Самоподготовка
- 16.30 - 18.30 Занятия в кружках, секциях (3-5 раз в неделю)
- 18.30 - 19.30 Ужин, отдых
- 19.30 - 21.00 Самоподготовка
- 21.00 - 22.50 Прогулка, отдых
- 23.00 Отбой.

Телевизор или компьютер не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю.

Девочки и мальчики должны учиться готовить, убирать, стирать, гладить, выносить мусор, мыть посуду, ухаживать за домашними животными, становясь полноправными членами своей семьи.

Все должны умываться, чистить зубы, ку-

паться, мыть волосы, стричь ногти, мыть руки перед едой, после прогулки или посещения туалета. Важно поддерживать порядок и чистоту в помещениях, проветривать воздух в жилище, заправлять постель, ухаживать за одеждой.

Нельзя есть грязными руками.

Нельзя мерить и носить чужие головные уборы, одежду, обувь, пользоваться чужими расческами.

Нельзя есть немывтые овощи, фрукты и ягоды.

Нельзя пить сырую воду из открытых водоемов.

Нельзя грызть ногти или плевать куда попало.

Нельзя зубами грызть орехи, карамель, ручки.

Нельзя гладить и целовать бездомных животных.

Нельзя брать животных в постель.

Некоторые продукты питания не рекомендуются есть и пить детям до 18 лет. Это энергетические напитки: "Ред Булл", "Адреналин Раш" и другие. От различных прохладительных и сахаросодержащих напитков (Кока-Кола, Пепси-Кола, лимонады), а также от большого количества сладостей, шоколада и конфет повышается уровень сахара в крови и может возникнуть тяжелая болезнь — диабет!

При употреблении различных гамбургеров, пирожков, чипсов, жареной картошки и подобной еды быстрого приготовления, содержащей большое количество жиров, нарушается обмен веществ и может появиться избыточная масса тела.

Лучше есть каши, молочные продукты, рыбу, овощи, фрукты и соки. В школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными. Полезными привычками можно назвать: стремление узнавать новое, постоянно учиться, заниматься физическими упражнениями, следить за чистотой, читать, ходить в театры, в кино, на концерты, на выставки, в музеи, на спортивные мероприятия и т.д.

Однако могут возникнуть и вредные привычки. Например, такие как лень, несоблюдение режима дня и нерегулярная подготовка к занятиям. Но наиболее вредными являются курение и злоупотребление спиртными напитками. Алкоголь и никотин разрушают здоровье. Подросток начинает отставать в физическом и психическом развитии. Замедляется рост, мышление, реакция, ухудшается память, снижается сила и выносливость.

Будьте здоровы!

Республиканский центр
медицинской профилактики.

АКЦИЯ

"От семьи — к семье"

Родителям, которым предстоит подготовить ребенка к школе, хорошо известно, как непросто и недешево приобрести все необходимое. Особенно если в семье не один школьник, а двое или трое, и если в семье нет достатка.

В Ардонском районе таким семьям помогли работники отделения социальной помощи семье и детям, организовавшие акцию "От семьи — к семье".

— Мы обратились через местную газету ко всем милосердным людям с просьбой поддержать школьников, живущих в малоимущих и многодетных семьях, — сказала начальник отделения Ирина Парфентьева. — И жители района сразу же откликнулись на нашу просьбу, стали приносить в отделение учебники, тетради, цветные карандаши, другие канцтовары. Многие не хотели называться, считая, что в этом нет необходимости, главное — помочь детям. Приятно, что среди принявших участие в акции есть и местные предприниматели, чья поддержка просто неоценима.

Организаторы акции, стартовавшей в минувший понедельник, планировали завершить ее в конце рабочей недели. Но помощь в отделение продолжает поступать, свидетельствуя о том, что среди нас немало добрых и отзывчивых людей.

Татьяна
БАЙБАРДОВА.