

спорт

Бой на татами

На базе спорткомплекса филиала БГТУ им. В. Шухова прошло Открытое первенство округа по кудо.

Свыше сотни спортсменов из Ставропольского края, Республики Дагестан и КБР съехались на соревнования. Минераловодский округ представляли кудоисты из четырех клубов: «Lion», «Warrior», «Легенда» и «Исток».

Минераловодцы показали отличный результат. Копилка наших спортсменов пополнилась 35 завоеванными медалями, из которых 14 золотых, 10 серебряных и 9 бронзовых.

В каждой из возрастных категорий определились свои лидеры. Среди них, конечно, и минераловодцы.

налоги

Вычет на спорт

Организации округа могли подать заявку на включение в перечень для возврата «спортивного» вычета.

По правительственному перечню в них входят услуги, оказанные гражданам и их детям (в том числе усыновленным) в возрасте до 18 лет, подопечным в возрасте до 18 лет физкультурно-спортивными организациями или соответствующих ИП.

Для получения суммы возврата необходимо, чтобы физкультурно-спортивная организация или ИП были включены в утверждаемый ежегодно Правительством РФ соответствующий перечень.

Подать документы необходимо было в Министерство физкультуры и спорта Ставропольского края до 16 октября текущего года, а в дальнейшем — ежегодно, но не позднее 1 октября года, предшествующего очередному календарному году.

выставки

Уютный дом

На минувшей неделе для юных минераловодских художников гостеприимно распахнул двери дом-музей писателя А.П. Бирика.

Здесь прошла презентация выставки «Уютный дом на Пролетарской» учащихся Детской художественной школы.

Замдиректора ДХШ Татьяна Чижик представила вниманию гостей работы обучающихся в художественной школе, выполненные во время летнего пленэра, прошедшего на территории музея А.П. Бирика.

На выставке представлено более двадцати работ, авторами которых являются как дети первого года обучения, так и ребята старших классов, изучающие искусство рисования на протяжении нескольких лет. Кроме того, в рамках выставки можно познакомиться с работами преподавателей художественной школы.

Несмотря на то, что работы объединены общей темой — «Дом, в котором проживал известный писатель А.П. Бирик», — все они получились разноплановыми, так как перед юными художниками были поставлены разные задачи.

Вопросы гостей тоже не остались без внимания: о технике исполнения, используемых материалах с удовольствием рассказали ребятам.

Людмила Харьковская

актуально

В здоровом теле здоровый дух?

Минераловодцы стремятся сохранить ментальное здоровье в период пандемии

В минувшее воскресенье под эгидой ВОЗ на планете отметили Всемирный день психического здоровья. Хотя дату ввели целых 29 лет назад, а в России к ней присоединились лишь в 2002-м, на фоне пандемии коронавируса её значение переоценить весьма сложно.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, почти один миллиард человек в мире страдают психическими расстройствами, ежегодно 3 миллиона человек умирают в результате злоупотребления алкоголем, и каждые 40 секунд один человек кончает жизнь самоубийством. В 2020 году еще одним негативным фактором для психического здоровья населения стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире...

Тогда, весной 2020, психологи МЧС России рассказали растерянным согражданам, как сохранить ментальное здоровье. Важно, что многое из той памятки до сих пор не потеряло актуальности. Кстати, методические материалы составлены отдельно для взрослых, подростков и родителей. Рекомендации доступны для бесплатного скачивания в pdf-формате по ссылке <https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/vse-novosti/4144056>.

Найти «островок»

Психологи советуют стараться делать привычные вещи, например, общение с друзьями, занятия в школе в новой форме, играя. Также рекомендуется больше времени уделять приятным вещам — вместе готовить любимые блюда, разрешить детям дольше смотреть любимые мультфильмы. Не менее важно объяснять ребенку, почему сложилась такая ситуация и какие ее прогнозы.

В свою очередь, подросткам рекомендуется составить четкий распорядок дня и стараться максимально придерживаться его; организовать свое пространство для учебы и отдыха, помогать родителям с домашними делами; не забывать посвящать время своим любимым делам. Составленный план не только на день, но и на неделю, по мнению психологов, поможет чувствовать себя увереннее.

В рекомендациях для взрослых содержатся советы, как взаимодействовать с членами семьи, обращаться с поступающей из различных источников информацией,

партийная жизнь

как делать успокаивающие дыхательные упражнения и многое другое.

Думается, советы психологов, чья основная специализация — работа с людьми в условиях чрезвычайных ситуаций, могут быть полезны каждому.

От теории к практике

пришлось перейти в условиях пандемии педагогу-психологу школы № 20 Алле Солодкой.

— На момент снятия режима самоизоляции один за другим стали звонить родители с просьбой о консультации, — рассказывает Алла Павловна. — Карантин



вскрыл многие проблемы в частности у взрослых и детей. И если раньше, в доковидные времена, папы и мамы были уверены, что в неурядицах ребенка виноват кто угодно, но только не они сами и любимое чадо, то теперь некоторые увидели, что в корне ошибались.

На фоне пандемии в практике Аллы Солодкой участились случаи обращения старшеклассников, особенно учащихся 11-х классов, которым предстояла сдача ЕГЭ. Внезапно появившийся на горизонте вирус, помноженный на режим самоизоляции, продемонстрировал подросткам, которые и без того входят в группу риска по формированию невротического расстройства, что в жизни всё зыбко, относительно и неопределенно. Будущие выпускники жаловались психологу в основном на неуверенность в себе, знаниях и успешной сдаче экзамена.

С такими клиентами специалист работала как индивидуально, так и в группах, на открытом воздухе, в чате в мессенджерах, с помощью видеозвонков. Алла Солодка применяла прежде всего инструменты, которые позволяли ребятам повысить самооценку, разрядить стрессовую ситуацию. Действенными оказались упражнения на

саморегуляцию, нацеленные на то, чтобы человек при любых эмоциональных качелях мог сконцентрироваться и решить ту или иную задачу.

Точно так же проходила работа с родителями. Парадоксально, но именно те ребята, которые так боялись провалиться ЕГЭ и заранее проработали свой страх с психологом, сдали тесты намного успешнее сверстников. Этот факт Алла Солодка объясняет тем, что если ребенок адекватен и понимает, что выпускные экзамены в первую очередь — дорога во взрослую жизнь, а уже потом испытания, то и оценка источника страха меняется.

Еще одна проблема, с которой столкнулась психолог на фоне пандемии — увлечение детей играми и бесцельным «зависанием» в Сети. Тревогу, как водится, забили родители. К счастью, вместе со специалистом им удалось и с этим вовремя разобраться.

Год в напряжении

По данным врачей на февраль этого года, коронавирус спровоцировал рост психических расстройств у россиян. В разных регионах страны прирост составил от 10 до 30%. По словам психиатров, ими страдают как перенесшие коронавирус, так и те, кто пережил психотравму — например, потерю работы или смерть близкого человека. Лидером по количеству обращений к психиатрам стал Санкт-Петербург. Позднее, во время второй волны, начали преобладать уже депрессивные расстройства, связанные с осознанием происходящего. Чаще всего о помощи просили женщины (74,9%).

На Ставрополье заработал телефон, куда жители края в круглосуточном режиме бесплатно могли обратиться с волнующими их вопросами. На условиях полной анонимности справиться с эмоциями землякам были призваны квалифицированные психологи. О том, что коронавирусная инфекция может спровоцировать развитие или усугубить уже имеющиеся психические заболевания, в мае этого года заявили специалисты Ставропольской краевой психбольницы №1. По их словам, серьезные последствия, которые дает COVID-19 — это органические поражения головного мозга.

У переболевших пациентов отмечается рассеянность, снижение памяти, повышенная утомляемость. Специалисты подчеркивали, что для полного восстановления ментального здоровья, после коронавируса требуется довольно длительное время: от полугода до года.

Венера Идрисова

Новая школа

Комплексное развитие сферы образования и мер поддержки учителей — приоритетная задача партии «Единая Россия» в VIII созыве Госдумы.

Основой работы станет народная программа, с которой «Единая Россия» шла на выборы.

Координатор партпроекта «Новая школа» депутат Госдумы Алена Аршинова отметила, что основные аспекты перезагрузки системы образования включены в народную программу «Еди-

ной России», с которой партия победила на выборах в сентябре.

— За последние пять лет построено 1623 школьных объекта на 690 тысяч мест. К началу учебного года открыты более сотни новых школ. А к 2025 году, в соответствии с поручением Президента, будет построено еще 1300 новых школ на более чем 1 млн мест с суммарным финансированием около 750 млрд рублей, — отметила она.

В числе приоритетов работы «Единой России» — ре-

ализация пятилетней программы капремонта школ, которая будет запущена со следующего года. Внесены системные предложения и составлен реестр школ. В результате около 20-25 млрд. рублей будет направляться ежегодно на ремонт в России порядка семи тысяч школ.

Одной из ключевых задач партии является обеспечение непрерывного роста заработной платы педагогов. Система оплаты труда учителей должна стать прозрачной, понятной самим педагогам. Идет постоянный контроль за федеральными и региональными выплатами. Кроме того, «Единая Россия» добилась законодательных гарантий компенсации учителям за проведение государственной итоговой аттестации всех форм.

— Сегодня в образовании сильно ощущается кадровый голод, особенно на селе. И меры поддержки, которые действуют в крае, направлены на снижение остроты этой проблемы. Для педагогов в сельской местности предоставляется компенсационная выплата в размере 25% должностного оклада,

а также полная компенсация расходов на оплату жилого помещения, отопления и освещения. Ставропольский край уже второй год участвует в реализации федеральной программы «Земский учитель», — отметил председатель Думы края Николай Великандь.

— В настоящее время необходимо уделять больше внимания вопросу создания комфортных условий для работы учителей, повышения квалификации педагогов, поэтому цифровые программы повышения квалификации должны быть доступны и бесплатны. В модернизации нуждается школьная инфраструктура, техническая оснащённость учебного процесса. Для решения этой задачи в Минераловодском городском округе уже созданы и активно действуют восемь «Точек роста». Учащиеся с большим интересом занимаются проектной и исследовательской деятельностью, — отметила директор МБОУ гимназии №103 Ритта Агабекова.

Подготовлено пресс-службой Минераловодского местного отделения партии «Единая Россия»

