

Вахта памяти

Беслан: 17 лет спустя

В Беслане проходит трехдневная вахта памяти по жертвам теракта 2004 года в школе №1.



Вчера, 1 сентября в 09.15 в здании школы, ставшей мемориальным комплексом, прозвенел звонок. Именно в эту минуту 17 лет назад во время праздничной линейки сюда ворвались боевики, и прозвучали первые выстрелы.

Все три дня во дворе школы будет звучать траурная музыка. Люди несут в спортзал, где боевики держали школьников и взрослых, цветы и свечи. Сюда приезжают родственники спецназовцев, закрывших своими телами детей. Вместе с жителями республики они идут в сгоревший спортзал, на стенах которого висят портреты погибших, в провалах выбитых окон лежат детские игрушки и бутылки с водой.

В центре зала возвышается поклонный крест, вокруг выложены красные гвоздики. В воцарившейся тишине люди ставят свечи, возлагают цветы...

Среди тех, кто пришел почтить память погибших, - врио Главы РСО-Алания **Сергей Меньяло**, член Совета Федерации Федерального Собрания РФ от Северной Осетии **Таймураз Мамсуров**, члены Правительства и депутаты Парламента республики, делегации муниципальных образований г. Владикавказа и районов Северной Осетии, представители общественных и религиозных организаций, ветераны силовых и правоохранительных органов, а также родственники тех, кто навсегда остался в спортзале школы.

3 сентября от Храма во дворе школы до мемориального комплекса «Древо скорби» будет совершен Крестный ход. Под звук метронома будут перечислены имена и фамилии погибших, после чего в небо будут выпущены 334 белых воздушных шара - по числу жертв бесланской трагедии.

Памятные акции проходят во всех регионах России.

1 сентября 2004 года в 9.15 утра торжественная линейка в бесланской школе №1 была прервана вооруженными людьми в камуфляже. Террористы удерживали в заминированном здании в течение 3 дней 1128 заложников - школьников, их родителей и родственников с малолетними братьями и сестрами и даже маленькими детьми.

В результате теракта погибли 334 человека, в том числе 186 детей и 11 сотрудников правоохранительных органов, свыше 800 человек получили травмы, многие остались инвалидами.

В РСО-Алания День знаний пройдет 4 сентября.

Образование

Итоги прошедшего учебного года и готовность к новому обсудили на августовской конференции педагогических работников Пригородного района

В преддверии нового 2021-2022 учебного года, 30 августа, состоялось пленарное заседание августовской конференции педагогических работников муниципального образования Пригородный район.

Ключевыми темами совещания стали: организация воспитательной деятельности дошкольного, среднего и дополнительного образования, мотивация учащихся; работа с родителями, а также навыки, которые помогут педагогу справиться с современными технологиями образования.

Августовская педагогическая конференция - это реальная возможность обменяться опытом работы и повысить уровень квалификации, проанализировать итоги прошедшего учебного года и определить конкретные цели и задачи на будущий учебный год.

Ключевыми темами совещания стали: организация воспитательной деятельности дошкольного, среднего и дополнительного образования, мотивация учащихся; работа с родителями, а также навыки, которые помогут педагогу справиться с современными технологиями образования.

С основным докладом "Воспитание - как основа дошкольного, общего и дополнительного образования" выступила **Бела Кокаева**.

"Особенности воспитательной работы в условиях цифровизации образования" осветила в своем выступлении заместитель директора по ВР Камбилеевской СОШ №1 **Аза Плиева**.



га **Дудаева** и повар СОШ №1 ст. Архонской **Вероника Каирова**.

Грамот Управления образования Пригородного района удостоены заведующая Д/садом п. Алханчурт **Хадизат Тедеева**, заведующая Д/садом №8 с. Гизель **Альбина Хинчагова**, педагог-организатор СОШ №2 с. Чермен **Залина Цаболова**, ме-



В работе конференции приняли участие глава АМС МО Пригородный район **Руслан Есиев**, заместитель главы АМС МО Пригородный район **Славик Демеев**, начальник отдела по работе с населением АМС МО Пригородный район **Тамара Абаева**, начальник отдела по делам молодежи, физической культуры и спорта АМС МО Пригородный район **Артур Гогичаев**, председатель районного "Ныхас"-а **Валерий Дзуцев**, председатель профсоюза работников образования Пригородного района **Людмила Кулумбекова**.

Руслан Есиев приветствовал участников совещания, поздравил всех присутствующих с началом нового учебного года, поблагодарил учителей района за успешную организацию образовательного процесса в непростое

Опыт работы в развитии системы дополнительного образования детей в "Точке роста" поделилась директор СОШ с. Н.Саниба **Ирина Доева**.

Заведующая Детским садом №23 ст. Архонской **Людмила Черницкая** рассказала о современных инновационных здоровьесберегающих технологиях в образовательном процессе.

В завершении конференции грамотами Главы МО Пригородного района были награждены: заведующая Д/садом №14 с. Тарского **Залина Даурбекова**; учитель СОШ с. Михайловского **Альбина Баликоева**, тренер-преподаватель ДЮСШ №1 **Павел Джигоев**; тренер-преподаватель ДЮСШ №2 **Давид Кудзиев**; тренер-преподаватель ДЮСШ №2 **Сослан Бетеев**, повар СОШ с. Михайловского **Ин-**

тодист Управления образования **Диана Кокоева**, учитель СОШ №1 с. Октябрьского **Фатима Гергаулова**, воспитатель Д/с №1 с. Камбилеевского **Фатима Кокоева**, учитель СОШ №1 с. Камбилеевского **Тимур Кочоров**, учитель СОШ №1 с. Михайловского **Ольга Валиева**, повар СОШ с. Н.Саниба **Анжела Мисикова**; а также руководители Центров образования цифрового и гуманитарного профилей "Точка роста": СОШ №1 ст. Архонской **Елена Белеенко**, СОШ №1 с. Камбилеевского **Валентина Гогичаева**, СОШ №2 ст. Архонской **Людмила Кесаева**, СОШ с. Сунжа **Элла Кочиева**, СОШ №2 с. Гизель **Людмила Цагараева** и СОШ №2 ст. Архонской **Ольга Герасимовская**.

Роза КАБУЛОВА.
Фото Марины
ГУССАОВОЙ.

Соглашение

В целях укрепления межнационального и межконфессионального согласия, повышения правовой культуры населения, профилактики экстремизма и терроризма в молодежной среде

Министерство РСО-Алания по вопросам национальных отношений, АМС МО Пригородный район и Региональная общественная организация "Правовой центр право на защиту" заключили трехстороннее соглашение о сотрудничестве. Мероприятие состоялось в здании АМС района.

Предметом соглашения стало проведение совместной просветительско-профилактической работы в 2021 г. с целью укрепления межнациональных отношений, повышения правовой культуры населения, профилактики радикализма и идеологии экстремизма и терроризма в молодежной среде в рамках подпрограммы 2 "Профилактика экстремизма на национальной, религиозной почве и идеологии терроризма в РСО-Алания" Государственной программы РСО-А "Развитие межнациональных отношений в РСО-Алания" на 2019-2025 годы.

Министерство РСО-Алания по вопросам национальных отношений окажет организационную, консультативно-методическую помощь в проведении мероприятий, утвердит темы и содержание просветительско-профилактических лекций антиэкстремистской и антитеррористической направленности.

В свою очередь АМС МО Пригородный район обязуется оказывать организационную поддержку в подготовке и проведении просветительско-профилактических мероприятий и предоставлять помещение, оборудованное для проведения просветительско-профилактических мероприятий.

В рамках соглашения также подписан график просветительско-профилактических встреч Региональной общественной организации "Правовой центр право на защиту" с жителями района. Представители "Право на защиту" будут готовить и проводить мероприятия, обеспечивать направление дипломированных юристов и практикующих адвокатов для проведения просветительско-профилактических мероприятий с жителями района.

Представители "Право на защиту" будут готовить и проводить мероприятия, обеспечивать направление дипломированных юристов и практикующих адвокатов для проведения просветительско-профилактических мероприятий с жителями района.

преимущественно с молодежью, оказывать бесплатную юридическую консультацию.

Соглашение заключено в рамках реализации проекта "Если не знаешь, как поступить, поступай по закону!" региональной общественной организации "Правовой центр право на защиту" и воплощается в жизнь в соответствии с договором о предоставлении гранта Президента РФ на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Проект реализуется на территории РСО-А и направлен на повышение правовой культуры населения, минимизацию экстремистских проявлений, профилактику кибераддикции, буллинга и скулшутинга в образовательных организациях, формирование законопослушания в молодежной среде, решение проблем в сфере предоставления доступной юридической помощи гражданам, заключенным и неправительственным организациям.

Спец.корр.

Прокурор разъясняет

Может ли работник не выйти на работу в случае невыплаты заработной платы?

Отвечает помощник прокурора Пригородного района Сослан ПУХОВ:

Работодатель, допустивший задержку выплаты работникам заработной платы и другие нарушения оплаты труда, несет административную ответственность.

При нарушении установленных сроков выплаты заработной платы, отпускных и (или) других сумм, причитающихся работнику, работодатель обязан выплатить их с процентами (денежной компенсацией), согласно ст.236 Трудового кодекса РФ.

Статьей 142 Трудового кодекса РФ установлено, что в случае задержки выплаты заработной платы более чем на 15 дней, работник вправе отсутствовать в свое рабочее время на рабочем месте.

Вместе с тем с целью исключения привлечения работника к дисциплинарной ответственности за прогул последнему необходимо уведомить в письменном виде работодателя.

Возобновить работу работник обязан не позднее следующего рабочего дня после получения письменного извещения работодателя о готовности выплатить задолженность в день выхода на работу.

Однако законом предусмотрены случаи, когда приостановление работы не допускается:

- в периоды введения военного, чрезвычайного положения или особых мер в соответствии с законодательством о чрезвычайном положении;
- в органах Вооруженных Сил РФ, иных организациях, ведающих вопросами обеспечения обороны страны и безопасности государства, аварийно-спасательных, поисково-спасательных, противопожарных работ, работ по предупреждению или ликвидации стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций, в правоохранительных органах;
- государственным служащим;
- в организациях, непосредственно обслуживающих особо опасные виды производств, оборудования;
- работниками, в трудовые обязанности которых входит выполнение работ, непосредственно связанных с обеспечением жизнедеятельности населения (энергообеспечение, отопление и теплоснабжение, водоснабжение, газоснабжение, связь, станций скорой и неотложной медицинской помощи).

К сведению

Объявлен набор кандидатов в военные ВУЗы в 2022 году

Проводится отбор кандидатов в военно-образовательные учреждения высшего и среднего профессионального образования (военные институты) Министерства обороны РФ и других ведомств на 2022 г.

Прием заявлений - до 20 апреля 2022 г.

Обращаться в военный комиссариат Пригородного района по адресу: **с. Октябрьское, ул. Пушкина, 30; тел.: 8(86738)2-13-01.**

Сæ ном - æнусон

Хæрзмæ съл аудæнт!

2002 азы 20 сентябры Ирыстоныл æрцыд уæззау фыдбылыз - раскъуыд Хъолайы цъити, æмæ йæ амæттæгтæ баисты дзæвгар адæм. Бирæтæн дзы сæ мардбуртæтæ аргæ дæр нал скодтой. Рухс дзæнæтæ бадæнт се 'ппæт дæр, сæ ном ссис æнусон.

Стыр трагеди уыдис уый нæ армьдзæг Ирæн, чи фæмард, уыдон бинонтæн. Сæ ном сын арынц алы аз дæр. Афтæ та уыдзæн ныр дæр.

Цъитийы раскъуыды амæттæгты рухс ном мысынæн Джызæлы сæрмæ, Хъобанмæ фæндагыл цы цыртдзæвæн арæст æрцыд, уымæ æрвылаз дæр базилы Джызæлы бынæттон администраци (**Дойтаты Аслан**). Ацы хатт дæр та администрацийы кусджытæ **Дзуццаты Алан, Хъуылаты Феликс, Дзантиаты Сослан** æмæ æндæртæ ныссыгъдæг кодтой цыртдзæвæны алыварс, йæ схизæнтæ, æркарстой кæрдæг, базылдысты цыртдзæвæнмæ.

Бузынг сæ 'ппæтæн дæр!

ГАССИТЫ Моисей.

Образование

Бесплатные курсы для обучающихся 8-11 классов

В рамках реализации социально значимого проекта "Малая инновационная академия СКГМИ (ГТУ)" и в связи с празднованием 90-летия университета разработаны бесплатные курсы для обучающихся 8-11 классов по таким направлениям, как право, информационные технологии, архитектура, политология и др., которые реализуются ведущими преподавателями СКГМИ (ГТУ). Данный социальный проект направлен на повышение уровня образования школьников РСО-А и будет способствовать успешной подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ.

Содержание курсов, реализуемых на площадке университета, предполагает изучение основ права, государственного устройства и его политической системы, изучение современных информационных технологий, основ программирования, архитектуры и дизайна.

Начало реализации данного проекта планируется с **1 октября 2021 г. по 31 марта 2022 г.** на **безвозмездной** основе. По за-

вершении курса всем слушателям будет вручен сертификат об окончании программы обучения в "Малой инновационной академии СКГМИ (ГТУ)".

Координатором от университета выступает декан факультета дополнительного профессионального образования, доцент **Диана Лолаева**, тел.: **+7-(918)-835-29-35**, эл.почта: **lolaeva.diana@yandex.ru**.





Нæ аивады архайджитæ

Зынгæ ирон композитор

Нæ культурæйы рæст æмæ дардмæцъдыл æппæты тынгдæр чи архайы, ахæмтæ сты композитортæ, нывгæнджитæ, фысджитæ, артисттæ. Уыдон ирон аивад систой бæрзонд, уыдысты æмæ йын сты лæггадгæнджитæ.

Композитортæй уыцы нымæцмæ хауыны Галаты Барис, Кокойты Тæтæрхъан æмæ Аслæнбег, Хаханты Дудар, Плиты Христовор, Гæздæнты Булат, Хæбæлаты Зинаида, Æлбортты Феликс, Махъоты Ацæмæз, Кокайты Барис æмæ бирæ гæндæртæ.



Сызгæрин дамгъæтæй йæ ном фыст у Гæбæраты Илья-йæн дæр нæ культурæ æмæ аивады хæзнадоны. Илья райгуырд 1926 азы 2 сентябры Хуссар Ирыстоны Залдайы хъæуы.

1939-1943 азы цагъта Хуссар Ирыстоны зард æмæ кафты ансамбль "Симд"-ы оркестры. 1949 азы æнтыстджынæй каст фæци Ленинграды консерваторийы цур музыкалон училищейы теоретикон-композиторон хайад, 1954 азы та - Ленинграды консерваторийы профессор Кушнаревы композицийы кълас. 1987-1991 азы куыста Цæгат Ирыстоны композиторты Цæдисы сæрдарæй. Лæвæрд ын æрцыд Цæгат Ирыстоны аивæдты сгуыхт архайджитæ ном. 1976 азы та ссис Уæрæсейы Федерацийы аивæдты сгуыхт архайджитæ. 1954 азы йæ райстой ССР Цæдисы композиторты Цæдисы уæнгтæм.

Гæбæраты Илья у фыццаг ирон бирæактон оперæ "Азау"-ы, фыццаг ирон романстæ æмæ симфонион уацмысты автор. Уыдонæн стыр аргъ скодтой дунеон аудиторийы.

Илья у зындгонд композитор, йæмæ баст у национ симфонион, оперон æмæ камерон вокалон музыкæйы размæцъд. Уыд æм стыр профессионализм, национ хæдхуыздзинад, æмбæстагон пафос - йе сфæлдыстады уыдон уыдысты сæйрагдæртæ.

Курдиатджын ирон композитор йæ цардæй ахицæн 1993 азы, фæлæ йæ аив уацмыстмæ цæргæйæ баззад нæ зæрдæтæ.

Абон йæ райгуырдыл сæххæст 95 азы.

ГАССИТЫ Моисей.

Спортивный вестник

Турнир памяти



Таймураз КОЗАЕВ со своими воспитанниками после церемонии награждения

С 23 по 28 августа в г. Елец Липецкой области прошел открытый турнир по боксу среди мальчиков и девочек, посвященный памяти сотрудника Управления "А" ЦСН ФСБ России Олега Лоськова, погибшего во время освобождения заложников в г. Беслане.

Турнир собрал около 200 участников из разных регионов России, ближнего зарубежья, в т.ч. из РСО-Алания, а также Южной Осетии.

Все поединки проходили зрелищно, опытные и делающие первые шаги в этом виде спорта стремились к победе.

Одним из ярких боев турнира в в/к - 54 кг была встреча сильной спортсменки Арины Гридчиной из команды "Кристал-Елец" и Ланы Каргаевой из б/к "Боец" Пригородной ДЮСШ №1 (директор - Т. Агкацев), двукратной победительницы первенства РСО-Алания. Бой проходил в непрерывных мощных атаках Арины.

Лана умело защищалась, уходила от ударов и контратаковала. Тренеры и болельщики находились в напряжении в течение поединка, проявляя свои бурные эмоции.

В итоге в упорнейшем бою по решению судей была объявлена боевая ничья. И обeim присудили 1-е места.

1-е место занял и родной брат Ланы Георгий Каргаев (в/к - 37 кг). А бронзовыми призерами из нашей команды стали Георгий Паунежев (в/к - 63 кг), Нодар Тигиев (в/к - 40 кг), Ричард Тигиев (в/к - 40 кг).

Подготовили боксеров к турниру тренеры-преподаватели Таймураз Козаев и Роберт Плиев.

В турнире также отличился и занял 2-е место боксер из РЮО Артур Кочиев (в/к - 75 кг), который также награжден специальным призом за волю к победе. Тренируют спортсмена: Вадим Кочиев, Мурат Кокоев и Азамат Плиев.

Победители и призеры награждены грамотами, медалями и ценными призами.

Таймураз Козаев также удостоен памятных призов.

Тренеры и воспитанники б/к "Боец" благодарят организаторов турнира в лице Александра и Зинаиды Изотовых за радостный, теплый прием и высокий уровень проведения соревнований.

Ахсар КОРТИЕВ.

Акция

Мир не без добрых людей

В преддверии нового учебного года в рамках ежегодной благотворительной акции "Помоги собратья в школу" Комплексный центр социального обслуживания населения Пригородного района совместно с сотрудниками СОРО Российского Красного Креста по традиции вручили будущим первоклассникам из 10 малоимущих многодетных семей - получателей социальных услуг отделения социальной помощи семье и детям наборы школьных принадлежностей, школьные ранцы.



Руководство КЦСОН Пригородного района выражает благодарность СОРО Российский Красный Крест в лице председателя Ирины Кусовой за оказанную спонсорскую помощь и поддержку в оказании адресной помощи семьям, оказавшимся в трудном финансовом положении.

- К сожалению, сегодня не у всех родителей в силу жизненных обстоятельств есть возможность создать лучшие условия для подготовки детей к школе. А такие акции дают возможность детям из нуждающихся семей достойно переступить порог школы с отличным настроением, - убеждены организаторы благотворительной акции и пожелали детям слушаться родителей и хорошо учиться в школе. Ребята, не скрывая эмоций, благодарили за подарки и обещали учиться только на "хорошо" и "отлично".

Спец. корр.

Человек и закон

Осужден за распространение экстремистских материалов в "Одноклассниках"

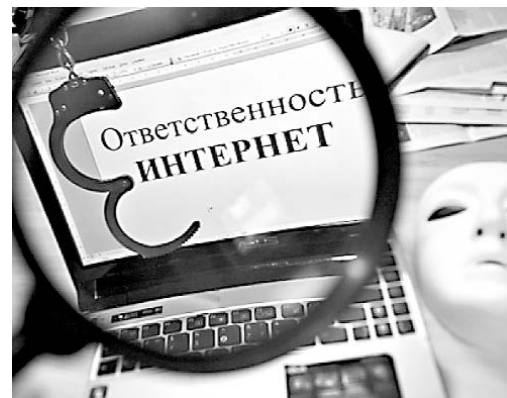
Прокуратура Пригородного района провела проверку по материалам отдела УФСБ по Пригородному району.

Установлено, что 32-летний житель с. Чермен Рамазан Б. на своей странице в социальной сети "Одноклассники" разместил в открытом доступе аудиофайл "Тимур Муцураев - "Исламская Умма", который внесен в федеральный список экстремистских материалов, запрещенных на территории РФ.

Мужчина раскаялся в содеянном.

Пригородный районный суд признал его виновным в совершении административного правонарушения, предусмотренного ст.20.29 КоАП РФ, и назначил наказание в виде административного штрафа в размере 3000 рублей.

Правоохранительные органы напоминают, что массовое распространение экстремистских материалов, включенных в опубликованный федеральный список экстремистских материалов, а равно их производство либо хранение в целях массового распространения влечет наложение административного штрафа на граждан в размере до 3 тысяч рублей либо административный арест на срок до 15 суток с конфискацией указанных материалов и оборудования, использованного для их производства.





Бела КОКАЕВА: "Именно в школе закладывается фундамент будущей жизни"

Из доклада начальника Управления образования АМС МО Пригородный район Белы КОКАЕВОЙ на августовской конференции работников образования района



Воспитание - категория вечная

Воспитание и развитие свободной, талантливой, физически здоровой личности, обогащенной научными знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению - цель воспитательной работы любого педагога.

Так, в Пригородном районе педагогические коллективы образовательных учреждений как дошкольного, так и среднего образования, а также учреждений дополнительного образования детей работали над единой важной задачей - создание воспитательного пространства, целостной разносторонней образовательно-воспитательной среды с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

В настоящий момент наблюдается обновление воспитательных систем, стратегий и тактик воспитания, что определено федеральными государственными стандартами, предполагающими в т.ч. достижения личностных результатов в процессе усвоения детьми разного возраста моральных, правовых, трудовых, эстетических и иных норм и правил общественной жизни.

Вызовы, стоящие сегодня перед системой воспитания, определяют необходимость принципиальных изменений. Осознание этих вызовов требует новых моделей, прежде всего в образовании, которые будут максимально эффективно использовать современные технологические среды и продуктивно отвечать на запросы экономики и общества.

Социализация детей в начале XXI происходит в качестве новых условий материальной и духовной жизни, что и подтверждает необходимость переосмысления и использования новых форм и методов в организации воспитательной работы.

Социализация ребенка начинается в дошкольном детстве

Систему **дошкольного образования** в Пригородном районе представляют 25 муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений в 14 населенных пунктах района.

Управление образования свою деятельность по руководству учреждениями дошкольного образования строит в соответствии с учетом современных требований к обновлению содержания и улучшению качества дошкольного образования.

В Пригородном районе - 7820 детей дошкольного возраста, из них: от 0 до 3 лет - 2095, от 3 до 7 лет - 5725. Численность детей в дошкольных образовательных учреждениях на конец учебного года составила 2989. Количество детей от 0 до 7 лет, зарегистрированных в электронной очереди для получения места в дошкольном образовательном учреждении на конец учебного года - 560.

В рамках нацпроекта "Демография" к концу 2021 г. планируется открытие детских садов на 120 мест в каждом из 4 населенных пунктов - Гизель, Н.Саниба, Чермен, Новое - это до 500 ребятишек, которые пойдут в детский сад и будут охвачены дошкольным образованием.

Ведущей в воспитательном процессе является игровая деятельность. Отдельное внимание уделяется самостоятельной деятельности воспитанников.

Значительное внимание в воспитании детей уделяется труду как части нравственного становления. Для учреждений важно интегрировать семейное и общественное дошкольное воспитание, сохранить приоритет семейного воспитания, активнее привлекать семьи к участию в учебно-воспитательном процессе.

Все мероприятия, проводимые с соответствием с годовым планом (День рождения Коста Хетагурова, День матери, Новый год, День Защитников Отечества, 8 Марта, День Победы, День осетинского языка) благотворно влияют на развитие психических процессов ребенка; способствуют его нравственному воспитанию; создают атмосферу для развития речи ребенка; расширяют условия для закрепления зна-

ний; помогают развитию социально-коммуникативных навыков.

В целях приобщения детей к духовному наследию осетинского языка, привития любви к родному языку, развития творческих способностей детей дошкольного возраста был проведен районный этап онлайн-конкурс "Иры фидаэн". Победители (Детский сад №10 с. Октябрьского и Детский сад №19 с. Камбилеевского) приняли участие в республиканском конкурсе в дистанционном формате.

В сентябре 2020 г. воспитатель Детского сада №19 с. Камбилеевского **Мадина Диамбекова** приняла участие в региональном этапе Всероссийского профессионального конкурса "Воспитатель года России", а в феврале 2021 г. - воспитатель Детского сада №20 с. Михайловского **Фатима Тотрова**.

По итогам республиканского онлайн-конкурса "Мадаэлон авзгас - мадау адджын" в мае т.г. воспитанники Детского сада №8 с. Гизель стали победителями и призерами: **Вероника Еловева** (2 года) - 1-е место, **Георгий Кибиллов** (6 лет) - 3 место.

Во всех дошкольных учреждениях по рекомендациям Управления образования разработаны адаптационные к условиям ДОО сводные планы физического развития и оздоровления детей, что в определенной степени способствует снижению заболеваемости.

Одним из составляющих физического развития детей является питание. В ДОО в связи с 12-часовым режимом работы организовано четырехразовое питание.

Решению задачи воспитания и социализации личности ребенка в немалой степени способствуют и учреждения культуры района - Дома культуры, библиотеки, музыкальные и художественные школы, учреждения спорта. Управление образования в плане межведомственного взаимодействия тесно сотрудничает с названными учреждениями.

Школа - начало начал

Воспитательная система школы охватывает весь педагогический процесс, интегрируя учебные занятия и внеурочную жизнь детей.

Система общего образования района представлена 29 общеобразовательными учреждениями, в которых на конец 2020-2021 учебного года обучалось 10,5 тыс. учащихся, обучением и воспитанием которых занято около 1 тысячи педагогов.

Система воспитательной работы в образовательных учреждениях района преследует цели: обеспечение преемственности в обучении и воспитании; количественная и качественная сторона классно-внеурочной и общешкольной воспитательной работы как источник формирования воспитанности учащихся.

Задачами всего педагогического сообщества в области воспитания подрастающего поколения в соответствии с поставленными целями являются: воспитание гражданина, патриота своей Родины, уважающего права и свободы другой личности, формирование трудовой мотивации, принципов построения профессиональной карьеры, основ здорового образа жизни, культуры семейных отношений, воспитание духовно-нравственных качеств личности, бережного отношения к природе.

Отмечу тот факт, что в текущем учебном году в каждом общеобразовательном учреждении должна быть рабочая программа воспитания, составленная в соответствии с рекомендациями, которые были даны - в течение всего подготовительного периода, а именно в течение истекшего учебного года.

Министерством образования и науки республики разработаны и приняты Концепция развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся на период до 2024 г., а также Программа воспитания и социализации обучающихся на период до 2024 г., с учетом положений которых мы и будем работать и выстраивать свою деятельность в новом учебном году.

Ключевая роль в решении обозначенных задач принадлежит классному руководителю, особенно в настоящее время в связи с реализацией в стране

приоритетных национальных проектов, а также родителям, общественности, психологической службе, представителям правоохранительных органов.

В общеобразовательных учреждениях района насчитывается 515 классов. С сентября 2020 г. по поручению Президента РФ **Владимира Путина** за счет средств федерального бюджета всем классным руководителям ежемесячно полагается дополнительная выплата в размере 5 тыс.руб. При этом программа федеральной поддержки не отменяет уже действующую выплату классным руководителям.

Классное руководство понимается как особый вид педагогической деятельности, направленный, в первую очередь, на решение задач воспитания и социализации обучающихся. Это - очень серьезный объем работы для учителя, который и уроки ведет, и обеспечивает общение с семьями учеников, и настраивает взаимодействие с учителями-предметниками. Роль классных руководителей особо значима в воспитании гармоничной и социально-ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей, исторических и национально-культурных традиций. Данное обстоятельство и подтверждает ту роль, которая отводится государством указанной категории педагогических работников и их материальное стимулирование.

В районе очень много классных руководителей, которые добросовестно относятся к выполнению своих должностных обязанностей, работают творчески, активно используют различные формы и методы воспитательной работы, эффективно взаимодействуют с родителями, готовят учащихся к мероприятиям как школьного, так и районного и республиканского уровней.

Хочу остановиться на работе учителя физики и классного руководителя СОШ с. Михайловского **Альбины Баликовой**.

"Управление образования свою деятельность по руководству учреждениями дошкольного образования строит в соответствии с учетом современных требований к обновлению содержания и улучшению качества дошкольного образования".

Участвовать в республиканских и всероссийских конкурсах по организации воспитательной работы с молодежью Альбина Мурзаевна начала еще в 2014 г. За это время в конкурсе по работе с молодежью "За нравственный подвиг учителя" она неоднократно занимала призовые места в республиканских и региональных этапах, участвовала в Москве в финальном этапе, где также была отмечена грамотами.

В 2020 г. педагог заняла I место в региональном этапе Международного конкурса "Уроки Победы", посвященного 75-й годовщине Победы в ВОВ.

В текущем году Альбина Мурзаевна завоевала I место в республиканском этапе ежегодного Всероссийского конкурса в области педагогики, воспитания и работы с детьми и молодежью до 20 лет "За нравственный подвиг учителя". За работу "Жизнь прекрасна, не трать ее напрасно" удостоена поощрительной грамоты в межрегиональном этапе конкурса, который состоялся в г. Ставрополе. Награждение состоится в сентябре т.г.

В 2021 г. приняла участие во II Всероссийском дистанционном конкурсе среди классных руководителей на лучшие методические разработки воспитательных мероприятий, организованном Министерством образования республики. Пять работ будут отправлены в Москву на всероссийский этап конкурса, в т.ч. и работа педагога нашего района.

Работы Альбины Мурзаевны опубликованы в федеральных изданиях - журналах "Воспитание школьников" и "Классный руководитель".

За всеми этими победами стоит огромный труд педагога, повседневная работа с учащимися класса, которая зачастую не видна, но также требует большого терпения, знаний и сил.

В этой связи хочется поблагодарить всех классных руководителей за проводимую работу и пожелать успехов в воспитательной работе с учащимися в новом учебном году, нацелив на еще более высокий уровень работы в данном направлении.

Единая площадка патриотического воспитания детей

Общеобразовательные учреждения района организуют большую работу в рамках Российского движения школьников и юнармейского движения, участие в которых в немалой степени способствует повышению уровня воспитательной работы по всем направлениям.

Это - Уроки мира и "Мы - против терроризма"; экологические субботники "Экодежурство по стране"; всероссийская акция, посвященная Дню учителя; Вакса памяти в рамках всероссийской акции "Пост №1" в ст. Архонской, сс. Гизель, Н.Саниба и Михайловское, приуроченная ко Дню разгрома Красной Армией немецко-фашистских войск в битве за Кавказ; районный слет "С Днем рождения, РДШ!"; День народного единства; открытие Дома ВВПОД "Юнармия" в Пригородном районе на базе ДДТ; всероссийская акция "Блокадный хлеб"; встреча юнармейцев и членов РДШ района с ветеранами войнами-интернационалистами; муниципальный этап спартакиады допризывной молодежи; юнармейские военно-спортивные игры, посвященные 5-летию создания ВВПОД "Юнармия" в марте текущего года; торжественное открытие второго дома ВВПОД "Юнармия" в РДК.

28 мая в Доме-музее дважды Героя советского союза Иисы Плиева состоялось награждение победителей республиканского конкурса "Письмо ветерану-2021" и награждение лучших юнармейских районных штабов. Одним из лучших штабов стал штаб юнармии Пригородного района. Награду начальнику штаба Юнармия Пригородного района **Алану Чемисову** вручил начальник штаба "Юнармия" РСО-Алания **Аслан Кайкунов**.

И это - далеко не полный перечень районных мероприятий. Ребята активно участвуют и в общественной жизни школ, района. Это - субботники, уход за мемориалами воинской славы, за могилами ветеранов войны, помощь одиноким пожилым людям, ребята не раз посещали с концертами Детские дома, военный госпиталь, Центр пребывания пожилых граждан, в школах открыты "парти Героев".

Все перечисленные мероприятия способствуют воспитанию активной жизненной позиции, развитию лидерских качеств личности, повышению уровня воспитательной работы с детьми и молодежью в рамках гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания личности и других направлениях воспитательной работы.

Следует отметить и то, что традиционно школы района приняли участие в финалах военно-спортивных игр школьников - "Победа" (учащиеся 9-11 классов СОШ №1 с. Гизель), "Зарница" (учащиеся 5-8 классов СОШ №1 ст. Архонской), "Защитники, вперед!" и сбор кадетских классов и военно-патриотических объединений (учащиеся СОШ №2 ст. Архонской).

Профилактика терроризма и экстремизма в подростковой среде - приоритетная задача в деле обеспечения национальной безопасности страны

Во исполнение комплексного плана противодействия идеологии терроризма в РСО-А в образовательных учреждениях района с 2010 г. с целью профилактики террористических проявлений в молодежной среде проводится определенная работа. В данном направлении проходят мероприятия и по гражданско-патриотическому и духовно-нравственному воспитанию, привитию навыков здорового образа жизни, антинаркомании, профилактике правонарушений среди несовершеннолетних, пропаганды правил дорожного движения и так далее. Работа ведется совместно с представителями заинтересованных структур: прокуратурой, ПДН района, отделом по антитеррористической работе и взаимодействию с правоохранительными органами и отделом по работе с населением АМС района.

Так, 15 апреля т.г. в Доме культуры с. Чермен состоялся фестиваль "Чермен собирает друзей" с участием педагогов и учащихся трех школ с/п. Цель его - ближе познакомить жителей села, гостей и участников праздника с культурой, традициями и обычаями разных народов, проживающих в с. Чермен, а это - люди 7 национальностей.

В апреле 2021 г. Управлением образования было организовано посещение Национального музея РСО-А и Музея театрального искусства, где побывали около 300 учащихся. Посещение музеев запланировано и в дальнейшем. Учащиеся знакомятся с культурой, обычаями и традициями народов Осетии, учатся бережно относиться к своей истории. Ребята побывали и в Музее истории МВД, на мемориальном комплексе "Барбашово поле".

Вожатый - это звучит гордо!

С 2019 г. с районе реализуется проект по внедрению системы классного вожатства. В реализации данного направления задействованы все районы республики. Вожатыми являются учащиеся 8-10 классов, которые осуществляют шефство в начальной школе.

Сегодня вожатый - это разносторонне развитый, творческий, компетентный, позитивный человек, способный определять перспективы развития, а главное - вести за собой подрастающее поколение.

Быть вожатым - это добрая традиция, которая возрождается благодаря республиканскому проекту Министерства образования и науки РСО-А.

Классные вожатые и педагоги школ района, ответственные за реализацию проекта, проходили обучение, участвовали в тренингах и семинарах, организованных Министерством образования и науки республики.

Учащиеся из корпуса классных вожатых привлекаются к деятельности пришкольных лагерей в качестве помощников во время каникул.

Важную роль в процессе социализации личности ребенка имеет система дополнительного образования

Ключевым направлением государственной политики в области образования было названо увеличение числа детей, имеющих возможность получать качественные услуги дополнительного образования, не допуская ликвидаций или изменения назначения учреждений дополнительного образования: ведь дополнительное образование, не скованное рамками классно-урочной системы, располагает большими возможностями в организации социально-значимой деятельности, имеет огромный воспитательный потенциал, является одним из инструментов профилактики безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, и в конечном итоге - воспитании гармонично развитой личности.

Дополнительное образование в районе направлено на всестороннее развитие ребенка, повышение его нравственности и духовности. Сегодня делается акцент на развитие творческих способностей обучающихся, индивидуализацию их образования с учетом интересов и склонности к творческой деятельности путем привлечения их к занятиям в системе дополнительного образования.

Всего в учреждениях дополнительного образования, в т.ч. и подведомственных Управлению культуры, занято 63% от общего количества детей в районе. Этот показатель будет еще выше и составит около 70%.

Важно отметить, что за время реформ никаких преобразований, таких как ликвидация, реорганизация не было, в чем, несомненно - заслуга учреждения - администрации Пригородного района. Все услуги дополнительного образования осуществляются на бесплатной основе, доступ в кружки и спортивные секции имеют все желающие. Сохранность контингента - выше нормативного.

Все учреждения дополнительного образования оснащены компьютерной техникой, подключены к сети Интернет.

В декабре 2018 г. ДЮСШ №1 в оперативное управление передано здание СОК в с. Ногир, если ранее тренеры-преподаватели спортивной школы осуществляли тренировочный процесс на базе школ с. Ногир, то сейчас у ребят условия заниматься вольной борьбой и боксом значительно улучшились. В этом году завершен капитальный ремонт спортивного зала и в с. Тарском.

Учреждения дополнительного образования нашей

системы функционируют практически во всех населенных пунктах района.

Район по праву может гордиться победами в республиканских патриотических акциях "След Великой Отечественной в моей семье", "От трагедии войны к культуре мира", район с честью был представлен в акции "Память, которой не будет конца". По итогам всех этих трех акций район стал победителем. В рамках акции "Ради жизни на Земле", объявленной с 2016 по 2020 гг. к 75-летию Великой Победы, Пригородный район также занял почетное I место.

Самым ярким и значимым событием в рамках работы по патриотическому воспитанию в нашем районе стало издание книги о земляках-фронтовиках "Память, которой не будет конца", собранной по воспоминаниям родственников и односельчан, из газетных статей, исследований, архивных материалов, обучающимся ДДТ под руководством педагога дополнительного образования **Зары Цхурбаевой**. В настоящее время идет работа над второй частью книги.

Обучающиеся Станции юных натуралистов ежегодно принимают участие во всех республиканских научно-исследовательских конференциях: "Шаг в будущее", "Ступень в науку", "Колмогоровские чтения", "Мой Иристон", "Нам и внукам", занимая значительное число призовых мест. На протяжении последних лет по результатам участия в этих конференциях учащиеся района становятся участниками всероссийских этапов конкурсов, удостоены наград федерального уровня. Большинство поездок учащихся и педагогов района для участия во Всероссийских конкурсах финансируются из бюджета района.

СЮН можно считать одним из самых результативных в работе с детьми по результатам научно-исследовательской деятельности обучающихся. Педагоги Станции, благодаря которым стали возможны результаты, достигнутые учащимися во всероссийских конкурсах - **Аза Канатова, Рита Алиева, Фатима Тедеева**. Это подтверждается и тем, что трое обучающихся СЮН стали лауреатами премии Главы республики в области науки и техники.

Учреждение наладило связи с Министерством природных ресурсов и экологии, организуя совместное сотрудничество. В этом году на Станции побывала в гостях с целью ознакомления с работой и обмена опытом делегация педагогов Станции юных натуралистов из Южной Осетии.

Хочется выразить благодарность руководству и педагогам ДДТ и СЮН за плодотворную работу.

Дополнительное образование располагает большими возможностями также и в плане профилактики правонарушений и безнадзорности. Проводимая работа дает положительные результаты.

На совещаниях с руководителями образовательных учреждений, их заместителями по воспитательной работе, теоретических и практических семинарах актива школ района регулярно рассматриваются вопросы воспитательной работы с учащейся молодежью - чувство гражданина-патриота, готового к труду и созидательной деятельности, воспитания духовно и физически здорового поколения молодых граждан своей страны.

Уважаемые коллеги! В канун Дня знаний примите самые искренние слова благодарности за ваш труд, мудрость и любовь к детям! Желаю вам здоровья, энергии, творческих успехов в новом учебном году!

Резолюция августовской педагогической конференции

В целях дальнейшего развития системы дошкольного, общего и дополнительного образования и улучшения ее качества необходимо продолжить работу по следующим направлениям:

- ✓ сохранение, расширение и развитие сети образовательных учреждений и создание оптимальных условий для охраны жизни, укрепления физического и психологического здоровья и личностного развития детей;
- ✓ создание качественно новых условий воспитания в интересах личностного роста, позитивной социализации детей и подростков на всех уровнях образования;
- ✓ обеспечение преемственности воспитания на всех ступенях образования;
- ✓ совершенствование системы мониторинга процесса воспитания в образовательных учреждениях района;
- ✓ обновление содержания и методики организации воспитательной работы в образовательных учреждениях района;
- ✓ оказание методической помощи образовательным учреждениям в использовании и внедрении передовых методик и технологий обучения и развития детей в соответствии с ФГОС на всех уровнях обучения;
- ✓ продолжить планомерную и последовательную работу по ликвидации очередности в дошкольные образовательные учреждения детей в возрасте от 2 до 3 лет, а также объективную информационную работу для родителей дошкольников с использованием "Электронной очереди";
- создание благоприятных научно-методических и материально-технических условий для развития воспитательных систем в образовательных учреждениях района.


Войны женское лицо

”Ни шагу назад!”

24 июля 1942 г., неся огромные потери, немецко-фашистские захватчики вышли к Ростову. Началось осуществление гитлеровского плана по захвату Кавказа. Неудачи Красной Армии на Южном фронте вызвали необходимость появления исторического Приказа Народного Комиссара Обороны №227 ”Ни шагу назад!” Этот приказ выражал основное требование Родины к бойцам и командирам Красной Армии и решительно осуждал тех, кто думал, что Россия велика, и можно отступить в глубь страны. Этот приказ осуждал трусов и дезертиров и призывал защищать каждый метр советской земли до последней капли крови.

Неудачи Красной Армии в ходе военных операций в 1941-1942 гг. привели к невосполнимым потерям людских ресурсов. Выводимые с фронта стрелковые дивизии и бригады необходимо было доукомплектовывать. Решение было найдено. Этим ресурсом оказались более 100 тысяч молодых бойцов и офицеров, служивших в различных частях ПВО. Было решено заменить их девушками-комсомольцами.

Так, согласно Постановлению Госкомитета Обороны от 25 марта 1942 г. в войска ПВО попало около 120 тысяч комсомолок. Всего же с апреля 1942 г. по май



гу-захватчику, придавала силы и позволила ей и ее боевым подругам выполнить поставленную перед ними задачу: не пропустить ни один вражеский самолет.

Позади остались нелегкие годы военной службы. В июле 1945 г. Л. Гаглоева демобилизовалась из рядов действующей армии.

Мужество и героизм этой отважной женщины были отмечены высокими наградами Родины: медалями ”За оборону Кавказа”, ”За Победу над Германией”, многочисленными медалями к юбилеям Победы и Вооруженных сил СССР.

Мирная трудовая жизнь Л.Гаглоевой началась сразу же после войны, когда она пришла на работу сначала в колхоз, а затем в совхоз с. Сарабук Сталининского района. Здесь она работала до тех пор, пока позволяло здоровье. Здесь же, в с. Сарабук, вышла замуж за героя войны, уроженца этого села Мушкела Гучмазова.

Мушкел Габоевич был активным участником Великой Отечественной войны. В составе 660-й Краснознаменной стрелковой бригады воевал с 1941 по 1943 год. В 1943 г. в боях за Керчь получил тяжелое ранение в левую ногу и был комиссован.

За активное участие в боевых действиях, отвагу и героизм Мушкел Габоевич был награжден орденом Отечественной войны I степени. Среди его многочисленных наград - медали ”За Победу над Германией”, юбилейные медали.

После войны М.Гучмазов не сидел сложа руки. Долгие годы он, не жалея сил, трудился в различных организациях и хозяйствах. С Любовью Гавриловной создали большую и крепкую семью, воспитали 5 детей - 4 дочерей и сына.

Убежденный коммунист, преданный Родине человек, не раз смотревший смерти в глаза, Мушкел Габоевич не мог рассказывать о войне, настолько эти воспоминания были тяжелы. Своим детям он говорил, что ни книги, ни фильмы не дают понять и почувствовать, что такое война...Только те, кто на себе испытал это, знают цену Победе, знают цену жизни. Поэтому и завещал своим детям и внукам беречь мир на земле.

Умер М.Г.Гучмазов от тяжелой болезни сердца 3 января 1992 г., уйдя в Бессмертие, как и другие защитники Родины!

В семейном архиве Гучмазовых аккуратно хранятся фотографии и фронтовые документы Любови Гавриловны и Мушкела Габоевича. Дочь героев - Марта Гучмазова, может часами рассказывать о каждом из них.

Со слезами на глазах она вспоминает, как тяжело болел отец, как говорил о скоротечности жизни; как невзгоды фронтовой службы подорвали здоровье ее матери, которая ушла из жизни 23 октября 2012 г.

Нет среди нас этих замечательных людей. Они ушли в вечность, оставив нам добрую память о себе, совершив подвиг ради счастливого будущего человечества....

Т/О ”Ровесники” ДДТ Пригородного района.

Боевой путь участников Великой Отечественной войны Любови Гаглоевой и Мушкела Гучмазова восстановлен со слов дочери героев **Марты Гучмазовой.**

Радистки, партизанки, снайперы и летчицы: женское лицо войны



Многие женщины во время войны проходили воинскую подготовку наравне с мужчинами. Всего за годы Великой Отечественной войны всеобщее (всеобщее военное обучение) прошли около 10 миллионов советских граждан. Правда, женское ополчение рассматривалось как крайнее средство борьбы с врагом.



Сумка с медикаментами - главное оружие девушек-санитарок, ”воевавших” на переднем крае линии фронта.



Сформированный Мариной Расковой 125-й женский авиационный полк, в отличие от 586-го, был бомбардировочным соединением. Его летчицы использовали пикирующие бомбардировщики Пе-2 и за годы войны сбросили на противника более 800 тонн бомб.

На фото: Герой Советского Союза - заместитель командира эскадрильи 125-го гвардейского авиационного полка **Мария Долина.**



Во время войны женщинам приходилось пилить лес, копать противотанковые рвы и траншеи на прифронтовых территориях.



1945 г. в войсках ПВО страны прошли службу около 300 тысяч женщин. Примерно столько же мужчин было высвобождено для укрепления действующей армии.

На призыв ГКО отозвался и Северо-Осетинский Обком Комсомола. Уже в апреле 1942 г. на призывные пункты пришли более 1 тысячи девушек. И только 530 из них были отобраны для службы в частях ПВО.

Критериями отбора были: возраст - не старше 19-25 лет и образование - не ниже 5-7 классов. Около 40% мобилизованных комсомолок должны были иметь полное среднее образование. Им предстояло иметь дело со сложными приборами, а это требовало хорошей образовательной базы. Состав отобранных комсомолок был многонациональным. Осетию покинули 48 осетин, 211 русских, 68 представителей других народов. 101 доброволец был предназначен для службы в Бакинской армии ПВО, а 429 - для 23-го отдельного батальона ВНОС.

В частях ПВО они заменили мужчин-телефонистов, радистов, прибористов зенитной артиллерии, разведчиков-наблюдателей расчетов прожекторных станций, зенитных пулеметов. В кратчайшие сроки - за 1,5-2 месяца - они овладели этими военными специальностями и встали на боевое дежурство. Служба ВНОС имела особенно важное значение в те дни, когда тысячи немецких самолетов была нацелена на Кавказ, на Бакинскую и Грозненскую нефть.

Среди тех, кто в апреле 1942 г. с другими комсомольцами был призван в Красную Армию, была и Любовь Гаглоева.

Родилась Любовь Гавриловна в 1921 г. в с. Ванел Джавского района Южной Осетии. В 1938 г. окончила в родном селе среднюю школу и поступила в Сталининский сельскохозяйственный техникум. Когда началась война, она была студенткой 3-го курса.

Воспитанная в трудовой семье с крепкими традициями, Любовь Гавриловна отличалась твердым и решительным характером. Сердцем чувствовала необходимость быть в боевом строю, в первых рядах защитников Отечества. Она ни минуты не сомневалась, что пройдет строгий отбор, т.к. прошла проверку в комсомольской организации техникума, хорошо училась. На момент мобилизации ей было всего 20 лет. Пройдя обучение на 3-месячных курсах связистов-наблюдателей, девушка была зачислена в 5-й полк ВНОС Бакинской армии ПВО. Служила она в Азербайджанской ССР. Громи, Джава, Ванел, Гори - вот места дислокации 5-го батальона ВНОС.

Несмотря на молодость и отсутствие военного опыта Любовь Гавриловна быстро освоилась в военной обстановке, успешно применяла знания, полученные на курсах. Она умело опознавала фашистские самолеты, рвавшиеся к Баку. Это было нелегко, потому что немецкие летчики летали по криволинейным маршрутам, ориентируясь по горам и рекам. Они всячески пытались обойти нашу систему ВНОС.

Любовь Гавриловна не раз вспоминала о том, что немецкие самолеты совершали налеты не только ночью, но и днем.

Чем дольше затягивалась битва за Кавказ, тем напористее рвались немецкие бомбардировщики к нефтепромыслам Баку и Грозного. Из 74 самолетов, участвовавших в налетах на Бакинскую зону ПВО в 1942-1943 гг., до зоны артиллерийского огня дошли только 7. Перед немецкими самолетами вовремя появлялись наши истребители. Не всем фашистским асам удалось спастись ”бегством”! Это еще раз говорит о том, что наблюдательные посты ВНОС работали очень четко.

Так, Любовь Гаглоева сдержала слово, данное перед отправкой на фронт. Любовь к Родине, помноженная на ненависть к вра-



Специалист предупреждает

Как сохранить здоровье почек

Что же нужно делать, чтобы наши почки работали и не подводили нас?

Назовем несколько способов профилактики заболеваний почек:

- 1) здоровый образ жизни;
- 2) правильное питание;
- 3) закаливание.

Здоровый образ жизни

Активный образ жизни, регулярные физические нагрузки помогут поддерживать Ваши мышцы и опорно-двигательный аппарат в хорошей форме. Активация деятельности сердечно-сосудистой системы обеспечит лучшее кровоснабжение и, соответственно, улучшенную фильтрацию на уровне клубочкового аппарата почек.

Физическая нагрузка укрепляет мышцы поясницы, что способствует опущению почки.

Правильное питание

Правильно питаться вовсе не означает соблюдать строгую диету, в результате чего вам нельзя будет кушать различные деликатесы.

Нашему организму нужно определенное количество белков, углеводов и жиров в сутки. Если веществ поступает больше, чем нужно, они откладываются в кровеносных сосудах, мышцах, скелете. Если веществ не хватает, то они на оборот выводятся из организма. Это значит, что они не поступают в организм в достаточном количестве или выводятся усиленно почками, что ведет к истощению почек и болезни.

Здоровое питание подразумевает потребление в пищу сбалансированного количества белков, жиров и углеводов с учетом их вредности.

Правильное питание позволит избежать накопления в стенках кровеносных сосудов холестерина, улучшить работу всего организма, в т.ч. и почек.

Почки выводят из нашего тела яды и токсины, которые мы ежедневно получаем благодаря нашему непродуманному рациону питания. Цель диеты - снизить это количество до минимума, а также в целях профилактики исключить продукты, которые могут в прямом смысле слова разрушить почечную систему фильтрации (избыток соли, острые специи и приправы, алкоголь и токсины). То есть, правильное питание - залог успешной жизни наших почек.

Закаливание

Почки нередко страдают при острых респираторных заболеваниях. Такие болезни, как нефрит, нефроз, гломерулонефрит и другие часто являются следствием обычной простуды, т.к. переохлаждение замедляет подкожный кровоток, в результате чего снижается иммунная защита организма. Именно в эти моменты зловерные микробы, всегда обитающие в нашем теле, активируются и инициируют воспалительный процесс в организме и почках. Наверняка вы замечали, что после того, как продуло поясницу, начинается болеть правый или левый бок, учащаются походы в туалет.

Эти симптомы быстро проходят, но у некоторых людей все осложняется: появляется кровь в моче, постоянные режущие и колющие боли в области почек.

Итак, причина всего вышеперечисленного - в том, что на время периферический кровоток был ослаблен. И закаливание (обливание холодной водой, контрастный душ, купание в проруби, мытье ног холодной водой) способствует



профилактике болезней почек и всего организма в целом, улучшает этот кровоток до максимально-возможного состояния. В результате этого человек гораздо меньше подвержен заболеваниям вследствие переохлаждений.

Перечисленные выше способы профилактики болезней почек распространяются и на весь организм. Они помогают стать более устойчивым к действию экстремальных факторов и выжить под тяжестью стрессов с минимальными потерями. Но это не означает, что, соблюдая здоровый образ жизни, закаляясь и правильно питаясь, Вы станете супер-человеком. Это не означает, что нужно проводить экстремальные опыты над собой. Нужно помнить, что все это требуется для того, чтобы Вы смогли полноценно прожить эту жизнь, радуясь каждому моменту, не тратя время на лечение от созданных Вами же заболеваний. Таким образом, главный принцип любой профилактики - любовь к себе и своему организму, забота и бережное обращение.

Помните также: почки - часть организма. Нельзя ухаживать лишь за почками, не обращая внимания на другие органы. Везде важен системный подход, ведь наш организм - это сложная и организованная система.

Берегите свои почки! Здоровья вам и вашим близким!

ход организма от состояния сна к бодрствованию очень длительный. Поэтому ускорить его и до определенной степени облегчить может физическая активность. Она устранит вялость и заторможенность, придаст организму тонус и энергию, разогреет мышцы, суставы и сухожилия перед активным трудовым днем. Зарядка должна охватывать дыхательные органы, развивать гибкость и препятствовать скованности. Однако следует помнить, что утренний зарядка не должна вызывать утомления. Если это происходит, попробуйте снизить интенсивность нагрузки.

6. Избавьтесь от излишков веса. Лишний вес оказывает большую нагрузку на сердце, сосуды, желудок. Избыток массы давит на суставы, позвоночник. Жир откладывается на внутренних органах, обременяя их.

7. Занимайтесь активными видами спорта. Они должны приносить вам моральное и физическое удовлетворение. Прекрасно подойдет плавание или езда на велосипеде, а также быстрая ходьба с лыжными палками.

8. Обеспечивайте личную гигиену. Гигиена тесно связана со здоровым образом жизни. На регулярной основе чистите зубы - 2-3 раза на день. Вечером очищайте вашу кожу скрабами, чтобы она могла дышать. Чаще мойте волосы. Удаляйте загрязнения с одежды и обуви.

9. Применяйте закаливание для укрепления защитных сил организма. Основными требованиями при закаливании являются: регулярность; постепенность нарастания дозировки; контрастный душ; вода и солнце; закаливание с детских лет.

10. Учитесь противостоять стрессовым ситуациям. Уясните, что здоровье - это основное для вас. А сила воли и целеустремленность доделают остальное.

ГБУЗ "РЦМП".

ПАМЯТКА для родителей по профилактике экстремизма

Защитите своих детей, не дайте им совершить непоправимые поступки!

Уважаемые родители! В настоящее время в мире все чаще говорят о проблеме экстремизма. И для этого есть все основания. Никто из нас не застрахован от его проявлений. Мы просим вас быть внимательными к своим детям, беседовать с ними о дружбе между представителями всех национальностями, о толерантном отношении друг к другу. Предостерегите их от негативного влияния экстремистских идей.

Экстремизм, как правило, в своей основе имеет определенную идеологию. Признаки экстремизма содержат только такие идеологии, которые основаны на утверждении исключительности, превосходства либо неполноценности человека на почве социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии, а также идеи политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы.

Экстремистскими будут те действия, которые связаны со стремлением разрушить, опорочить существующие в настоящее время общественные и государственные институты, права, традиции, ценности. При этом такие действия могут носить насильственный характер, содержать прямые или косвенные призывы к насилию. Экстремистская по содержанию деятельность всегда является преступной по форме и проявляется в форме совершаемых общественно опасных деяний.

Родителям необходимо знать и рассказать своим детям, что за осуществление экстремистской деятельности граждане Российской Федерации, иностранные граждане и лица без гражданства несут уголовную, административную, гражданско-правовую ответственность в установленном законодательством РФ порядке.

Несколько правил, которые помогут снизить риск попадания Вашего ребенка под влияние пропаганды экстремистов

✓ **Разговаривайте с ребенком.** Вы должны знать, с кем он общается, как проводит время и что его волнует. Обсуждайте политическую, социальную и экономическую обстановку в мире, межэтнические отношения. Подростку трудно разобраться самому.

✓ **Обеспечьте досуг ребенка.** Спортивные секции, кружки по интересам, общественные организации, военно-патриотические клубы дадут возможность для самореализации и самовыражения подростка, значительно расширят круг общения.

✓ **Контролируйте информацию, которую получает ребенок.** Обращайте внимание, какие передачи смотрит, какие книги читает, на каких сайтах бывает.

✓ **Объясните, что не вся информация, полученная из Интернета, правдива, важно проверять ее с помощью дополнительных источников (книги, газеты, журналы).** **Интересуйтесь тем, что увлекает ребенка,** Вы приучите его советоваться с Вами.

Уважаемые родители! Уделяйте внимание своим детям, не дайте им стать орудием экстремистов и террористов! Помните, что в первую очередь от Вас зависит, как сложится дальнейшая жизнь Ваших детей! Защитите своих детей, не дайте им совершить непоправимые поступки!



Будущее мира - за новым поколением!

Давайте сделаем так, чтоб этот мир был полон тепла и любви!

Это в наших руках! В руках каждого!

Отдел по работе с населением
АМС МО Пригородный район.

Советы для взрослых

Для поддержания здоровья взрослого человека на должном уровне необходимо придерживаться ряда простых правил.

1. Устраните из своей жизни вредные привычки. Они разрушающе действуют на ваш организм, заставляя его тратить на восстановление своего нормального состояния ресурсы, которые предназначены для интеллектуальной творческой деятельности. Ваши вредные привычки могут послужить для ваших детей стимулом перенять их.

2. Постройте стабильный режим дня. Это - чередование последовательности сна, бодрствования, приема пищи, физической, интеллектуальной активности. Он индивидуален для каждого человека и должен учитывать все особенности вашего организма. Войдя в режим, организм будет более эффективно и рационально расходовать и восстанавливать ресурсы.

3. Полностью высыпайтесь. Сон позволяет телу и разуму человека пополнить необходимый запас сил. Недосыпание приведет прежде всего к истощению нервной системы, что чревато весьма неприятными заболеваниями, не говоря уже о том, что нормально функционировать вы не сможете.

4. Соблюдайте режим питания. Принимать пищу необходимо в один и тот же временной промежуток. Финальный "перекус" важно осуществить за 2 часа до отхода ко сну. Всего за день оптимально кушать 3-4 раза, разделяя приемы пищи 3-4 часами. Кушать нужно, не торопясь, тщательно прожевывая. Нежелательно при этом читать книгу или смотреть телевизор. Это мешает организму правильно выделять желудочный сок для нормального пищеварения. Наиболее подходящая продолжительность приема пищи составляет 30 минут.

5. Обязательно делайте зарядку. Пере-

