

6 сентября 1939 г. в Ленинграде открылся Государственный театр эстрадных миниатюр под руководством А. И. Райкина.
6 сентября 1991 г. Ленинграду было возвращено старое название Санкт-Петербург, существовавшее до 1914 года.
7 сентября 1812 г. произошла Бородинская битва, самое кровопролитное из однодневных сражений.
8 сентября 1429 г. начался штурм Парижа войсками Жанны д'Арк.
8 сентября 1664 г. лидер русских староверов протопоп Аввакум был сослан царем в Пустоозерский монастырь.

№103 (14508), 6 сентября 2014 г., суббота. Год издания — 83-й.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

ПРЕМИИ ЛАУРЕАТАМ

В Томской области подведены итоги конкурса на соискание премии в сфере образования, науки, здравоохранения и культуры. Почти 200 человек стали лауреатами и получили денежные вознаграждения за профессионализм и самоотверженное служение любимому делу.

Лауреатами областной премии стали научные и научно-педагогические коллективы и работники, молодые ученые, научные специалисты, докторанты и аспиранты, педагоги, студенты, учащиеся школ, лицеев и гимназий, молодые врачи, работники культуры и искусства.

В этом году среди педагогических работников организаций дополнительного образования лауреатом стала Екатерина Анатольевна Иванникова – педагог дополнительного образования МБОУ ДОД «ДЮЦ» г. Колпашево. Премий в номинации «Педагогический работник профессиональных образовательных организаций» удостоены преподаватель ОГБПОУ «Колпашевский социально-промышленный колледж» Елена Николаевна Журавлева и воспитатель ОГБПОУ «Колпашевское медицинское училище» Раиса Ивановна Петрова.

Есть в числе лауреатов и представительница студенческой общности нашего города – студентка Колпашевского медицинского училища Валентина Липухина.

Общий педагогический стаж преподавателя английского и немецкого языков Колпашевского социально-промышленного колледжа Е. Н. Журавлевой (на снимке) составляет два десятка лет. Из них восемь Елена Николаевна работает в системе профессионального образования. Высокий уровень подготовки ее воспитанников ежегодно подтверждают призовые ме-



ста в очных и дистанционных олимпиадах, в которых они принимают участие.

И педагог не прочь продемонстрировать собственные знания, навыки и творческий подход в конкурсах профессионального мастерства.

А главным достижением про-

шедшего учебного года Елена Николаевна считает победу своей ученицы Татьяны Коровиной на региональной олимпиаде по английскому языку для студентов средне-специальных учебных заведений.

Л. ПШЕНИЧНИКОВА.

ПРИГЛАШАЕМ

А У НАС – ОСЕННЯЯ ЯРМАРКА!

Уличные гуляния в нашем городе давно перестали быть редкостью. Такой способ отдохнуть в выходной день всей семьей сегодня все чаще выбирают для себя многие колпашевцы. Еще бы! Это возможность получить массу положительных эмоций: посмотреть на выступления местных артистов, поучаствовать в конкурсах и аттракционах, купить домой что-то вкусненькое.

Праздники «на широкую ногу» настолько полюбили жители нашего города и района, что работники учреждений культуры, занимаясь организацией развлекательных программ, выбирают именно такую форму работы. До недавнего времени уличные гуляния проводились только в центре Колпашева (на площади у ГДК) и в Тогуре. Но теперь работники ДК «Рыбник» решили возродить обычай проведения массовых уличных праздников для жителей микрорайона Матьянга и близлежащих территорий.



В этом году на площади возле «Рыбника» проводились гуляния, приуроченные к Масленице и Пасхе. А к началу очередного творческого сезона коллектив ДК подготовил еще один подарок колпашевцам.

14 сентября на площади у ДК

«Рыбник» состоится осенняя ярмарка «Федорин огород». Ее главными участниками должны стать любители садово-огородных дел: на ярмарке они смогут похвастать урожаем с собственных грядок и часть его реализовать покупателям.

В программе праздника: концертные номера, театрализованные сценки, осенние конкурсы «Цветочная фантазия», «Чудо-овощ», игры, аттракцион «Веселая карусель» и многое другое. Гости ярмарки смогут угоститься шашлыком и сладкой ватой, а также приобрести продукцию местных производителей – Нарымского отдела ГНУ «СибНИИСиТ», СНТ «Мичуринец» и частных подворий Саровского сельского поселения.

Ярмарка «Федорин огород» начнется 14 сентября в 12 часов. Приглашаем всех желающих!

Т. СОПЫРЯЕВА,
специалист ДК «Рыбник».

ПЕРСПЕКТИВА

ДО КОНЦА ГОДА

Как сообщил глава Колпашевского района А. Ф. Медных, до конца 2014 года в Колпашеве планируется полностью расселить все ветхие и аварийные дома, признанные таковыми до начала 2012 года.

Над программой по переселению граждан из «авариек» район работает в течение последних двух лет. В 2013-м был сдан в эксплуатацию один из трех трехэтажных домов, новоселье в котором справили 39 семей. Еще одна новостройка для 49 семей будет сдана в ближайшее

время, и до конца года достроят дом, в который заселятся 30 семей.

В общей сложности в 2014 году будет ликвидировано более 3 тыс. кв. м ветхого и аварийного жилья. На эти цели из средств федерального Фонда содействия реформированию ЖКХ (50,1%) и регионального (49,9%) бюджетов потрачено 104,1 млн рублей.

Колпашево – один из четырех городов Томской области, участвующий в программе расселения ветхих и аварийных домов 2014-2015 годов.

Глава Колпашевского городского поселения Александр Анатольевич Черников проводит встречи с населением: для жителей г. Колпашево в ГДК – 9 сентября, для жителей Матьянга и НГСС в ДК «Рыбник» – 10 сентября, для жителей с. Тогур в ДК «Лесопильщик» – 11 сентября, для жителей д. Волково (около здания магазина) – 16 сентября. Начало встреч в 18:30.

АКТУАЛЬНО

ПРИБЫЛИ 9 ЧЕЛОВЕК

На этой неделе в Колпашево из областного центра прибыла первая организованная группа временных переселенцев из Украины – 9 человек. Все они размещены в комнатах на 2-м этаже бывшего здания педагогического колледжа по адресу: ул. Комсомольская, 3/1. Именно здесь организован пункт временного размещения. В настоящее время для проживания готово 50 койкомест (20 двух- и трехместных комнат), а в срок до 1 октября с

целью размещения людей должны быть реорганизованы помещения на 3-м этаже, где прежде располагались учебные аудитории.

Сразу после прибытия временных переселенцев с ними работали сотрудники ФМС, а также колпашевского Центра занятости населения. Им были предложены имеющиеся на сегодня свободные вакансии.

Развитие темы – в следующих выпусках нашей газеты.

Л. ИСАЕВА.

СОБЫТИЕ

ЧТИМ ГЕРОЯ

Значимое событие произошло в нашем городе 2 сентября: на здании штаба следственного изолятора в торжественной обстановке была установлена мемориальная доска, посвященная Герою Советского Союза Григорию Васильевичу Голещихину. Наш знаменитый земляк некоторое время работал в системе исполнения наказания.

На открытии памятной доски присутствовал председатель обла-

стного совета ветеранов УФСИН Г. В. Асташов, представители районного совета ветеранов, руководство, сотрудники и ветераны Колпашевского следственного изолятора. К мемориалу были возложены цветы, по православной традиции проведен и обряд освящения.

Уточним, что мемориальная доска изготовлена на средства областного совета ветеранов.

М. НИКОЛЕНКО.

ГОД КУЛЬТУРЫ

ПАМЯТНИК ЗЕМЛЯКУ

Памятный бюст легендарного актера Иннокентия Смоктуновского открылся вчера, 5 сентября, в родном селе актера – Татьяновке Шегарского района.

Будущая звезда советского экрана, Герой Социалистического Труда, участник Великой Отечественной войны И. М. Смоктуновский родился здесь 3 марта 1925 года. Он был вторым из шести ребятишек в многодетной семье.

За свою творческую биографию

Иннокентий Михайлович снялся почти в 120 теле- и кинофильмах, самые знаменитые из которых – «Гамлет», «Преступление и наказание», «Берегись автомобиля».

Торжественное мероприятие открытия памятника было приурочено к российскому Году культуры и предстоящему юбилею актера (в следующем году ему исполнилось бы 90 лет).

Н. СТЕПАНОВИЧ.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

ДО 1945-го

первое воскресенье сентября отмечалось как **Международный юношеский день**.

Праздник прогрессивной молодежи проводился с 1915 года. Он был установлен решением Бернской международной социалистической конференции молодежи в целях мобилизации юношества на борьбу за мир, против империалистической войны. В России впервые праздновался в сентябре 1917 и отмечался массовыми демонстрациями и митингами молодежи; в СССР проводился как

день интернациональной солидарности и трудовых успехов молодежи в социалистическом строительстве.

Но 10 ноября 1945 года в Лондоне была основана Всемирная федерация демократической молодежи, день создания которой впоследствии и стал ежегодно отмечаться как Всемирный день молодежи.

А. БЕЛЯЕВ.

В рамках проводимого в России Года культуры и накануне празднования 70-летия Томской области 29 августа в поселке Большая Саровка состоялся концерт, подготовленный творческими коллективами Колпашевского Центра культуры и досуга.

Выездные творческие встречи колпашевских самодеятельных коллективов в сельские населенные пункты проводятся уже не первый раз при поддержке депутата Законодательной думы Томской области А. Б. Куприянца. На этой встрече в торжественной обстановке Александр Брониславович вручил благодарственные письма областного парламента заслуженным жителям Саровского поселения: Виктору Григорьевичу Грушко, который имеет заслуженное признание свих земляков, – за многолетний добросовестный труд в лесной отрасли; Александру Порфирьевичу Трифонову, жителю д. Чугунка, – за активную общественную деятельность, значительный вклад в социально-экономическое развитие поселения и Ольге Васильевне Фатеевой, специалисту администрации Саровского сельского поселения в с. Новоильинка – за добросовестный труд, активную жизненную

ГОД КУЛЬТУРЫ

ВЫЕЗДНЫЕ ВСТРЕЧИ



позицию на благо своих односельчан.

Собравшиеся в сельском Центре культуры и досуга жители п. Саровка от души приветствовали ведущих концерта Сергея Ермакова и Марию Иванову, хореографический ансамбль «Югана», юных вокалистов фольклорного ансамбля «Веселуха» (руководитель Н. В. Карома), солистов Алексея Михалева и Викторию Попову.

Концерт прошел на высоком профессиональном уровне, и



каждому выступающему зрителю дарили громкие аплодисменты.

При проведении выездных концертов творческих коллективов г. Колпашево и с. Тогур приходится решать много организационных вопросов и здесь неоценимую помощь оказывают Ирина Владимировна Панова, директор Колпашевского ЦКД и Надежда Васильевна Карома, художественный руководитель данного Центра культуры и досуга, за что им огромная благодарность и признательность.

Т. ЧУКОВА,
помощник депутата.



ЖИЗНЬ ПРЕДПРИЯТИЙ

ПОЖЕЛАЛИ ОСВОИТЬ ОБЛАСТНОЙ РЫНОК

В рамках недавних дней областного Департамента информационной политики журналисты региональных СМИ побывали в производственных цехах ООО «Нептун-Прод» в селе Тогур.

Здесь они смогли воочию увидеть, как готовятся полуфабрикаты и самая разнообразная колбасная продукция. С удовольствием дегустировали гости колбасу «Докторскую» в натуральной оболочке, полукопченую «Московскую», карбонат, грудинку. И отзывались о них с похвалой.

Мы неоднократно рассказывали о работе этого предприятия, которое существует на местном рынке уже 14 лет. В предыдущей публикации руководитель ООО «Нептун-Прод» П. И. Кириенко делился своими планами расширения ассортимента. Не прошло и трех месяцев, как на прилавках продуктовых магазинов, а также в собственных торговых точках «Нептун» появились молочные сосиски в натуральной оболочке, вареники с творогом, копченые колбаски «Охотничьи». Это притом, что «линейка» фирменной продукции предприятия и раньше отличалась разнообразием, способным удовлетворить и изысканные вкусы гурманов, и составить ежедневный рацион самой обычной семьи.

Возможно, одна из причин ус-



пешной работы заключается в стабильном коллективе. Текучки в «Нептун-Прод» не наблюдается. Каждый здесь трудится на общий результат, наглядно демонстрируя заинтересованность в итоге совместной деятельности.

Для предприятия пищевой промышленности вопрос качества находится на первом месте. Сырье сюда поставляется из Омской и Новосибирской областей. При производстве продукции строго соблюдаются все тонкости технологической и государственных стандартов.

«Два года назад мы сделали ставку на закупку мяса у местно-

го населения, – рассказывает П. И. Кириенко. – И не ошиблись: если сначала его доля в общем объеме закупаемого сырья составляла не более 5 процентов, то сегодня уже порядка 30–35 процентов. И это не предел. Напротив, это говорит о том, что у мясного животноводства в Колпашевском районе есть неплохие перспективы».

Томичи отметили современное оборудование. «Не верится, что такое возможно в сибирской глубинке. Уникальное производство! – с восторгом говорили они. – Даже дымок при копчении используется натуральный, от осиновых опилок».

Томские гости покинули «Нептун-Прод» не с пустыми руками. На память о своем визите каждый из них приобрел тогурской колбаски.

«Желаем вам работать не только для местного потребителя, но и освоить томский рынок. Поверьте, продукция такого качества составит конкуренцию многим популярным брендам», – признались журналисты работникам предприятия.

Остается только присоединиться к этим пожеланиям и высказать уверенность в том, что предприятию по силам взять новые высоты. Тем более что ООО «Нептун-

Прод» охотно предпринимает такие попытки. Например, в августе продукция вывозилась в с. Зоркальцево Томского района на знаменитый «Праздник топора». Отзывы получили исключительно положительные: за вкусную продукцию эстетичного вида, за то, что изготавливается она только из натурального сырья без всякой «химии» и добавок. И даже спрашивали, где в Томске находится фирменный магазин предприятия... Хочется выразить надежду, что его открытие в областном центре не за горами.

Н. СТЕПАНОВИЧ.

ВСЕРОССИЙСКИЙ
КОНКУРС

«ЛУЧШИЙ СТРАХОВАТЕЛЬ 2014 ГОДА ПО ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ ПЕНСИОННОМУ СТРАХОВАНИЮ»

Пенсионный Фонд Российской Федерации объявляет о начале ежегодного Всероссийского конкурса «Лучший страхователь года по обязательному пенсионному страхованию – 2014».

Участники конкурса – страхователи, уплачивающие страховые взносы на обязательное пенсионное страхование в ПФР. Для участия в конкурсе страхователь должен своевременно и в полном объеме перечислять страховые взносы на страховую и накопительную части трудовой пенсии

своих работников в бюджет ПФР, в срок и без ошибок предоставлять все документы по персонализированному учету и уплате страховых взносов, а также своевременно регистрировать в системе обязательного пенсионного страхования всех своих работников.

Кроме этого, не должно быть зафиксировано жалоб в адрес работодателя и застрахованных лиц о нарушениях пенсионного законодательства РФ.

Во всех субъектах Российской Федерации

будут определены победители конкурса в четырех категориях: работодатели с численностью сотрудников свыше 500 человек, от 100 до 500 человек, до 100 человек и индивидуальные предприниматели, имеющие наемных работников.

Лучшие страхователи 2014 года будут награждены почетными дипломами, подписанными Председателем Правления ПФР и управляющими ОПФР в субъектах Российской Федерации.

В 2013 году в конкурсе приняли участие

свыше 10 миллионов работодателей из всех субъектов Российской Федерации. В Томской области лучшими признаны 16 работодателей. Из них в номинации «Лучший страхователь с численностью сотрудников от 100 до 500 человек» признан страхователь из нашего района – **ОАО «Санаторий «Чажемто»».**

Т. ЧЁРНАЯ,
начальник отдела АСВ УПФР
в Колпашевском районе.

ИНТЕРВЬЮ

ВОСПИТАТЕЛЬ РУССКОГО ДУХА

В 2014 году в России отмечается 700-летний юбилей преподобного Сергия Радонежского. По всей стране на протяжении нескольких месяцев по инициативе Русской Православной церкви проходят масштабные мероприятия, приуроченные к этой дате: проводятся выставки, конференции, образовательные мероприятия и т.д. На вопросы о роли святого Сергия в истории нашей страны и юбилейных мероприятиях, которые будут проводиться в Колпашевской епархии, в интервью районной газете ответил епископ Колпашевский и Стржевской СИЛУАН.

– Празднование 700-летия преподобного Сергия Радонежского стало большим событием для всей страны. Как Вы считаете, чем обусловлено такое внимание к этой дате?

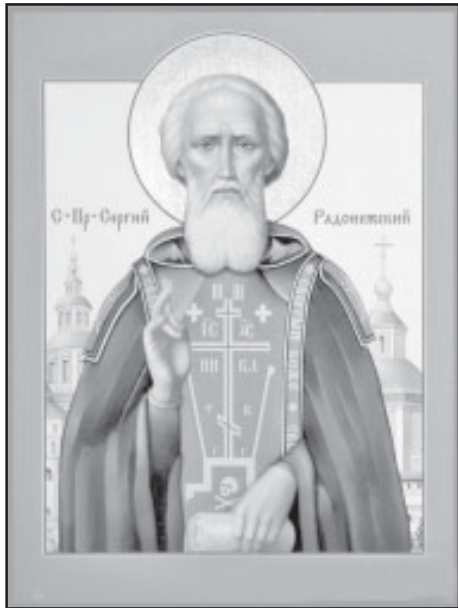
– Прежде всего, тем значением, которое имеет для нашего Отечества личность преподобного Сергия, ставшего духовным вождем и вдохновителем народа в один из самых драматических периодов его истории – в эпоху татаро-монгольского ига. Сокрушительный разгром Киевской Руси полчищами восточных кочевников, унижающее многовековое порабощение в значительной степени было обусловлено грехом междоусобной розни, поразившим наших далеких предков и выражавшимся в многочисленных братоубийственных конфликтах.

Преподобный Сергий не был ни политиком, ни ученым, ни полководцем. В глуши радонежских лесов он основал обитель в честь Бога-Троицы, «дабы, – по выражению его ученика и жизнеописателя Епифания Премудрого, – воззрением на Святую Троицу побеждался страх ненавистной розни мира сего». Образ совершенной любви, явленный миру троичным Богом, был основой жизненного подвига великого радонежского святого. И именно примером собственной жизни преподобный Сергий стал, по словам русского историка Ключевского, «благодатным воспитателем русского народного духа».

Одним из величайших его воспитанников был святой князь Дмитрий Донской, положивший победой на Куликовом поле начало национальному возрождению и становлению особой русской цивилизации, в основе которой все-

гда лежало стремление к осуществлению христианского идеала любви и потребности в осмыслении временной, земной жизни сквозь призму призвания каждого человека к жизни вечной.

На протяжении семи столетий обитель преподобного Сергия – Троице-Сергиева Лавра – была местом, где миллионы людей черпали духовные силы и обретали понимание себя и окружающего мира. «Чтобы понять Россию, надо понять Лавру», – говорил известный философ и священник Павел Флоренский, – ибо нет ни



одной нити общественной, государственной и культурной жизни русского народа, которая не приводила бы к преподобному Сергию, в его обитель.

– Этим летом Вы принимали участие в общецерковных тор-

жествах в Сергиевом Посаде и в Хотьково. Какие у Вас остались впечатления от этого события?

– Память преподобного Сергия каждый год собирает множество архиереев, духовенства и паломников. Но в этом году было, как никогда, многолюдно. Торжества продолжались несколько дней. Причем празднование удивительным образом сочетало величественную торжественность, связанную с осознанием высокого значения происходящего, и, одновременно, искренность и простоту, столь свойственную самому Преподобному.

На меня произвел глубокое впечатление Крестный ход. И не только своими масштабами и трудностями 17-километрового пути на 30-градусной жаре, но и тем, что весь этот путь от начала до конца мы шли во главе с нашим Патриархом. Это особенно укрепляло и служило выразительным свидетельством единения пастырей и церковного народа.

Запомнился и особый дух радости и мира, который проявлялся в светлых лицах людей. Основные богослужения совершались, что тоже необычно, под открытым небом, на площади Лавры.

Считаю очень важным участие в этом всенародном празднике главы государства и многих высоких представителей государственной власти, общественной и культурной элиты. Это свидетельствует о том, что институты общества, определяющие направление национального развития, постепенно обретают понимание судьбоносного значения для страны тысячелетней духовной культуры нашего народа.

– Сейчас очень часто говорят, что в России нет верующего человека, кто не почувствовал бы на себе заботу преподобного Сергия. Владыка, а Вы чувствовали?

– Наиболее значительными для меня событиями, в которых я вижу благодатное участие преподобного Сергия в моей жизни, является обращение к Богу через обретение веры, произошедшее в сте-



нах Троице-Сергиевой Лавры 25 лет назад, а также избрание иноческого пути.

Стремление мое к монашеству вызревало и возрастало в многочисленных посещениях Лавры в годы студенческой юности. Стоя у мощей Преподобного в Троицком соборе, я каждый раз молился святому о духовном укреплении, ибо понимал, что одного человеческого желания, даже самого искреннего и глубокого, не достаточно для того, чтобы воспринять образ жизни равноангельный, как именует монашество Церковь.

И молитва моя не осталась не услышанной. 20 лет прошло с того дня, когда я принес иноческие обеты. И не было ни одного дня после этого, когда бы я об этом пожалел.

– 700-летие преподобного Сергия Радонежского – большое событие для всех православных верующих. Как эта дата отмечается в Колпашевской епархии?

– Помимо обычных торжественных богослужений в дни празднования памяти преподобного Сергия 18 июля и 8 октября, в этом году в большинство приходов Колпашевской епархии будет принесена икона святого с частицей его мощей. В некоторых храмах эта святыня уже побывала. В кафедральном Вознесенском соборе г. Колпашево святой образ будет пребывать с 30 августа по 9 сентября. Таким образом, в год своего юбилея сам Преподобный посетит нас не только духовно, но и телесно. Конечно, слово о великом подвижнике и хранителе русской земли мы несем и за ограду храмов: в школьные классы и студенческие аудитории, в большие залы. Одной из тем предстоящих образовательных Макарьевских чтений станет осмысление значения наследия преподобного Сергия Радонежского для становления личности и общества в современной России.

Беседовала Л. ЧИРТКОВА.

РОДИТЕЛЯМ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

НОВИЧКИ ЗА ШКОЛЬНОЙ ПАРТОЙ

1 сентября многие дети впервые пошли в школу или детский сад. Их родители волнуются: не будет ли ребенок сильно болеть? Как он адаптируется в коллективе и справится ли с новыми для него физическими и психическими нагрузками?

Хорошее настроение и полезные привычки

Самые частые родительские опасения касаются болезней. Особенно переживают мамы и папы так называемых «домашних» деток, которые раньше никогда не посещали детских коллективов. Тут родителям важно успокоиться и понять, что застраховать ребенка от болезней практически невозможно. Малыш, попадая в коллектив, сталкивается с чужой микрофлорой, огромным количеством новых для него вирусов и бактерий. И, даже если в саду или школе безупречно соблюдается эпидемиологический режим, тщательно и регулярно проводится влажная уборка, обязательно проветриваются помещения, все равно полностью избавиться от микробов не получится.

Но можно сделать так, чтобы ребенок болел редко и переносил заболевания легко. Во-первых, очень важно заранее выявить у малыша хронические очаги инфекции и укрепить органы-мишени, которые первыми принимают на себя удар. Для этого ребенку необходимо пройти качественную диспансеризацию. Во-вторых, нужно обеспечить малышу психологический комфорт в детском учреждении – от благоприятного эмоционального фона во многом зависит иммунная система. И, в-третьих, следует привить ребенку простые гигиенические на-

выки: привычку мыть руки перед едой и после прогулки, а также после посещения туалета.

И о профилактике тоже, конечно, не стоит забывать. Особенно в эпидемиологически опасный период. В это время полезно давать ребенку витаминные комплексы, рыбий жир. Обязательно надо сделать прививку от гриппа. Не стоит гоняться за дорогими вакцинами – отечественные, как показывает опыт, ничуть не хуже. Другой вопрос – как и когда прививаться?

Делать это нужно заранее, а не во время эпидемии, и необходимо, чтобы малыш на момент вакцинации был здоров. Вопрос о необходимости применения лекарств-иммуномодуляторов должен решать врач-иммунолог в каждом конкретном случае. Если же говорить о природных иммуномодуляторах (радиола розовая, золотой корень, эхинацея пурпурная), то лучше не давать их детям до 16 лет, поскольку эти вещества являются очень сильными биостимуляторами иммунной системы, что не всегда растущему организму на благо.

Нужна закалка

Чтобы улучшить здоровье ребенка к сентябрю, летом надо проводить любые общеукрепляющие мероприятия. Посоветовавшись с педиатром, например, неплохо начать закаливание. Методик масса.

Если обливание холодной водой врач не порекомендует (или это не понравится самому ребенку), мама может просто сделать на даче дорожку из камней или из крупы и попросить по ней побегать ребенка босиком. Подойдут и специальные мягкие резиновые



коврики с шипами – на таком ковре ребенку нужно маршировать по 3-5 минут два раза в день. Поскольку стопа является большой рефлексогенной зоной, ее массаж способствует укреплению многих органов. На даче в хорошую погоду пусть малыш тоже бега босиком: еще хорошо в домашних условиях раздевать ребенка до трусиков, чтобы некоторое время (5-7 минут) он принимал воздушные ванны. Полезно приучить малыша каждый вечер полоскать горло обычным чаем и промывать нос – это вымывает болезнетворную микрофлору из носоглотки.

Также важно наладить режим дня. Родителям стоит запомнить: чем дольше ребенок сохраняет полезную привычку спать днем, тем лучше для его физического и психического здоровья. Продолжительность дневного сна не важна (достаточно и полчаса), важен сам факт того, что в течение дня ребе-

нок имеет возможность отдохнуть и восстановиться. Поэтому, как бы ни был велик соблазн позволить ребенку в летние месяцы выбиться из режима, разрешить ему поздно ложиться и поздно вставать, заботливый родитель все-таки не должен этого делать. Ведь, проснувшись в полдень, малыш уже не захочет ложиться спать днем. В идеале в 21:00-22:00 ребенок должен быть уже в постели. Перед сном можно поиграть с ним в спокойные игры или почитать ему книжку.

Питание и воспитание

Вопрос питания ребенка тоже очень важен. Чтобы малыш легко и успешно справлялся с новыми для него нагрузками, он должен регулярно и полноценно завтракать, обедать и ужинать, получать достаточно витаминов и микроэлементов, особенно йода, который стимулирует работу мозга.

Самая важная трапеза в течение дня – это завтрак. В садике детей кормят горячими блюдами, поэтому речь пойдет в основном о школьниках. Ребенок, уходя в школу, должен не просто перекусить, а быть сытым. Хорошо, если утром он получит теплую зерновую кашу, или творожную запеканку, или омлет. Впрочем, это может быть и разогретая паровая котлета или что-либо другое, что обеспечило бы сытость. Необходимо решить проблему дневных перекусов. Неплохо дать ребенку с собой в школу яблоко или банан, чтобы он мог «заморить червячка» до обеда. Продукты, которыми не следует перекусывать: чипсы, конфеты, выпечка (особенно из песочного теста), колбаса, жареная пища.

Подготовила М. НИКОЛЕНКО.