

ОБРАЗОВАНИЕ



Для учеников начальных классов прошли интересные уроки и мероприятия

Семинар в Пегановской школе: как проходит учебный день младшего школьника

В ноябре я побывала в Пегановской средней школе и стала участницей интересных событий, которые педагоги провели для уроков начальной школы. Я вместе с первоклассниками вернулась в школу и прожила это время вместе с детьми. Побывала на уроках, внеурочном занятии и экскурсии в краеведческом музее.

В фойе школы на первом этаже можно было увидеть, как учителя и дети подготовились к празднику – ко Дню матери. Накануне стартовали сразу несколько тематических событий: проходила выставка детских рисунков и поделок «Галерея любимых мам», а также фотовернисаж, где размещены самые красивые и добрые фотографии ребят с их мамами.

Заведующая Пегановской средней школой Светлана Летунова пригласила меня

на районный семинар «Духовно-нравственное воспитание в начальной школе». Специалисты комитета по образованию, учителя начальных классов обсуждали реализацию воспитательной программы в начальной школе.

– Сегодня уделяется много внимания развитию воспитательной среды для подрастающего поколения, выстраиванию единой системы воспитания во всех школах, начиная от начального звена и до старшей школы, – сказала Светлана Алексеевна. – В исторических реалиях для России это имеет стратегическое значение и становится гарантом национальной безопасности. Объединяющим стержнем всей системы новой философии воспитания являются базовые ценности, такие как Родина, семья, труд, знание, милосердие. Воспитание – это вопрос не только системы образования, а общества в целом. Кто как не педагоги могут выявить наличие

или отсутствие условий и возможностей для развития активности ребенка, его личностной свободы, прогнозирования его развития, предупреждения критических ситуаций.

Светлана Летунова отметила: воспитательная среда в школах необходима для преемственности поколений, передачи базовых знаний и духовно-нравственных норм, сохранения религиозных и культурных традиций. Для ее создания в школах разивают различные формы дополнительного образования, создают школьные театры, музеи, киноклубы, спортивные клубы, медиацентры и детские общественные объединения. Также проводится работа с родителями, в том числе просветительской направленности.

Система воспитания включает в себя несколько составляющих, кото-

2»



Уроки окружающего мира превратились для детей в увлекательное путешествие с заданиями и сладкими подарками

7 ЯНВАРЯ - РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО

Уважаемые земляки!

Поздравляю всех православных христиан с Рождеством Христовым!

Этот праздник на протяжении веков символизирует добро, надежду и милосердие.

Русская православная Церковь, являясь духовным оплотом и нравственным ориентиром, всегда поддерживает верующих в стремлении к духовному росту и единству, формирует прочную основу для стабильности в обществе и гармоничного развития региона.

Пусть и в Рождество, и в течение всего года в ваших домах и в Тюменской области будут царить добро, мир и согласие.

Желаю здоровья и благополучия!

Александр МООР,
губернатор Тюменской области

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Военная служба по контракту открывает перспективы для карьерного роста

При заключении контракта с Минобороны РФ именно в военкоматах Тюменской области выплачивается самая большая выплата в стране – 3 400 000 рублей.

По данным пункта отбора на военную службу по контракту, сегодня это самая большая выплата в России.

– Есть много возможностей для карьерного роста на военной службе. Желание военнослужащего обучаться чему-то новому только приветствуется. Например, беспилотные летательные аппараты. Сейчас уже есть центры, которые занимаются обучением операторов БПЛА, – рассказал начальник пункта отбора на военную службу по контракту в городе Тюмени Василий Есин.

Пройти отбор и заключить контракт может гражданин любого субъекта РФ, иностранный гражданин либо лицо без гражданства.

Проконсультироваться по условиям заключения контракта и получения выплаты можно по телефону: 8 (3452) 79-19-05, в пункте отбора на военную службу по адресу: г. Тюмень, ул. Республики, 2/1.

По информации сайта службапоконтракту72.рф

В муниципалитеты региона концессионер направит 84 единицы спецтехники

84 единицы спецтехники направят концессионер в муниципалитеты Тюменской области. Это тракторы, передвижные мастерские, экскаваторы-погрузчики, илососы, грузопассажирские «Газели» для перевозки персонала и ремонтных материалов и другие виды техники.

– Первые 38 машин уже проходят регистрацию и готовы к отправке. Обновление автомобильного парка в муниципалитетах идет в соответствии с заключенными концессионными соглашениями. Наш частный партнер «Росводоканал Тюмень» обеспечивает транспортом новые подразделения. В середине декабря специалисты предприятия приступили к обслуживанию сетей водоснабжения и водоотведения в 16 городах и округах региона, – рассказал губернатор Тюменской области Александр Моор в своем канале отечественного мессенджера Max.

Пресс-служба губернатора Тюменской области

ОБРАЗОВАНИЕ

Семинар в Пегановской школе: как проходит учебный день младшего школьника

«1

ые помогают сделать его процесс эффективным для родителей и детей. Главное - уважение к индивидуальности ребенка. Каждый униклен и имеет свои сильные и слабые стороны. Нужно помочь ребенку разить его потенциал и интересы. Важна коммуникация. Необходимо эффективно общаться с ребенком, чтобы он понимал, что его мнение имеет значение и чувствовал себя уважаемым. Родители и педагоги должны научить ребенка самостоятельности, чтобы в будущем он мог принимать решения и выполнять задачи самостоятельно.

Участие в районном семинаре для педагогов начальной школы - новый, интересный опыт, который поможет в дальнейшей работе, для учеников - возможность рассказать о своей интересной школьной жизни, продемонстрировать знания и таланты. Для меня это тоже был опыт, знакомство с талантливыми ребятами, технологиями воспитания, были и открытия, и интерес к тому, какой он современный школьник и как проходит его будничный день в школе.

Были моменты удивления, радости новых знаний, особенно, когда в начале семинара мы отправились учиться с малышами в первый класс.

Первоклассники Натальи Агееевой участвовали в классном часе «Подарок маме». Наталья Ивановна рассказала ребятам о празднике – Дне матери, попросила каждого рассказать о своей маме, о том, какая она по характеру, как помогает ребятам и чем увлекается. А затем ученики, под чутким руководством классного руководителя, сделали подарок маме своими руками и украсили своими открытиками стол около классной доски. Дети размышляли, как можно порадовать свою маму, говорили, что мамам нужно помогать, дарить подарки, а еще важно хорошо учиться и хорошо себя вести в школе.

А после каждого урока в школе начиналась нескучная перемена! Под музыку ребята играли в игры и даже успевали потанцевать и зарядиться хорошим настроением. Такие перемены для учеников младших классов проводили ребята-старшеклассники, активисты



Елена Васильева в музее провела для ребят и педагогов экскурсию

школы.

Познавательный урок окружающего мира для учеников 2-го класса провела Маргарита Гурина. Вместе с ребятами мы окунулись в интересную тему: «Животный мир. Рыбы». Начиная урок, Маргарита Леонидовна спросила у ребят: «Что мы хотим сегодня узнать о рыбе?». На что одна из учениц ответила: «О чём думают рыбы?». А одноклассника волновал другой вопрос: «А как дышат рыбы?». За сорок минут дети узнали много нового: о видах рыб, их строении, условиях обитания и пользу для природы и человека. Педагог предложила ученикам вспомнить про районный фестиваль «Пегановская уха», который проводится в селе летом, а также рассказала про особого, вкусного карася – пегановского. Тут несколько мальчишек поделились тем, что они любят ходить на рыбалку вместе с родителями.

На следующее занятие мы отправились в краеведческий музей, где нас встречала его руководитель Елена Васильева и ученики 3-го класса. Елена Федоровна провела для ребят и гостей интересное занятие – «Михайлов День – престольный праздник села Пеганово. Традиции и обычаи».

- 21 ноября православные отмечают День Михаила-архан-

гела. С его именем связано в народном представлении немало поверий, – рассказала Елена Федоровна. – Михайлов День – престольный праздник села Пеганово. По традиции отец Антоний проводит Божественную литургию и идет Крестный ход по улицам села, а затем в Доме культуры проходит ярмарка с праздничными поздравлениями и угощениями. Участвуют и взрослые, и дети.

В народной традиции Михайлов день ассоциируется с наступлением зимы. В этот период крестьяне переводили скот на зимний корм и завершали основные работы по утеплению дома и сохранению урожая. Праздник считался временем изобилия, поскольку запасы хлеба еще сохранялись в достаточном количестве. На Михайлов День на рассвете высыпали на подоконник зерно или хлебные крошки. Верили, что птицы отнесут благодарность ангелам за урожай и защиту. Также рано утром собирали росу или брали воду из источника. Такой обряд дарил здоровье на весь год. Было принято собирать всю семью, приглашать гостей и накрывать богатый стол. Трапеза должна быть щедрой, поскольку через неделю начинался Рождественский пост. Даже если не удавалось сходить в храм, дома читали молитву

архангелу Михаилу. Особенно просили за воинов и тех, кто погиб вдали от дома. С Михайловым Днем на Руси связывали различные запреты и суеверия. Главное – нельзя было ругаться, скориться, а также грустить.

Елена Федоровна познакомила и ребят, и гостей с традициями и обычаями Михайлова дня, а также в игровой форме с устройством избы наших бабушек и дедушек, с интересными экспонатами – чугунками, самоварами, прялкой и утюжками.

Краеведческий музей в Пеганово – богатая кладезь истории. Здесь столько залов – о природном и животном мире Пеганово, об истории школы. В «Трудовом зале» можно узнать об истории совхоза, его тружениках и председателях. Интересно побывать в старинной комнате. Здесь собрана коллекция вещей и предметов быта наших предков. Есть Зал боевой славы – о ветеранах Великой Отечественной войны Пегановского поселения, о тружениках тыла, о земляках, награжденных различными наградами.

Педагоги района взяли идею в работу – привезти своих учеников в этот музей, на занятия и экскурсии. Собран богатейший материал и здесь можно провести и урок, и внеурочное мероприятие к различным датам, праздникам.

Учебный день в пятницу по традиции заканчивается общешкольной линейкой, исполнением гимна нашей страны и церемонией выноса государственного флага России. К ученикам и педагогам обратилась Светлана Летунова. Она поздравила всех с престольным праздником села – Михайловым Днем.

- По традиции наши ребята – активные участники ярмарки в этот день, – сказала Светлана Алексеевна. – Все готовились к ней и ждали этого праздника. Желаю всем добра, милосердия. Храните наши традиции и передавайте из поколения в поколение!

После линейки нас ждало еще одно интересное занятие с педагогом-психологом Валентиной Харитоновой – «Сердце мамы». Ученики начальной школы говорили о своих мамах, их качествах и отправляли мамам сердечки с нежными и добрыми посланиями.

Между тем пришло время подвести итоги районного семинара. Что было интересным и полезным, что педагоги возьмут в работу – об этом говорили в завершении мероприятия.

- Мы посмотрели с вами воспитательную систему в начальной школе в урочной, внеурочной и внеклассической деятельности, – сказала Светлана Летунова. – Особое внимание – воспитательному потенциалу урока. Независимо от предмета или его темы, всегда проводим воспитательную работу, учим, направляем детей. Каждый день, каждый час мы с вами, педагоги, призваны воспитывать человека!

- Семинар получился продуктивным, – отметила Валерия Кокина, учитель Староряжевской школы. – Взяла на заметку игровые приемы педагогов, думаю, как буду использовать их на своих уроках. Понравился опыт коллег Пегановской школы в оформлении журналов или книг с фотографиями о каждом школьном событии, которые были сделаны самими ребятами. Нашли отражение и летний отдых, и первое сентября, и День пожилых людей, и День отца.

Уверена, все участники семинара покидали Пегановскую школу вдохновленные, с новыми идеями. И конечно, каждый из нас со своим домашним заданием на понедельник.

Юлия МИХАЙЛОВА
Фото автора



В Пегановском краеведческом музее хранятся уникальные предметы быта и старины

ИСТОРИЯ БЕРДЮЖСКОГО РАЙОНА

О трудовом воспитании в годы одиннадцатой пятилетки

Принимая в 1982 году постановление об улучшении деятельности производственных ученических бригад, бюро Бердюжского райкома КПСС, исполкомом Бердюжского районного Совета народных депутатов в первую очередь ставили задачу о соединении усилий всех заинтересованных органов, общественных организаций на оказание помощи школе в укреплении материально-технической базы, в развитии ученических бригад, различных трудовых объединений.

Этому были подчинены и встречи актива района с выпускниками средних школ на местах. Речь шла о том, чтобы на практике обеспечить соединение обучения с производительным трудом на современной основе.

Во всех коллективах школ и дошкольных учреждений прошли педсоветы, родительские собрания по обсуждению проекта ЦК КПСС «Основные направления реформы общеобразовательной и профессиональной школы».

О большой заинтересованности людей в повышении качества учебно-воспитательной работы школ говорил тот факт, что в обсуждении проекта приняло участие более 4000 человек.

Больше всего разговоров и предложений при обсуждении вызвал раздел «Трудовое воспитание, обучение и профессиональная ориентация». И это понятно. Тревоги общества по поводу отношения к труду многих молодых людей были вполне обоснованы. Значительные упущения в этом деле – результат в бессистемной, порой формальной организации трудовой подготовки школьников.

Поэтому большинство граждан при обсуждении проекта реформы предлагали организовать производственный труд в течение всего года, при этом включать продукцию, полученную учениками школ, в производственный план базового предприятия.

Необходимо было приложить совместные усилия школы,



Запишите меня в комсомол

Недавно в райкоме комсомола состоялся очередной прием школьников в ряды ВЛКСМ. Семеро лучших учащихся Бердюжской средней школы стали комсомольцами, среди них Марина Бояркина, Ирина Никитина. А всего в этом году четырнадцать школьников пополнили ряды передового отряда советской молодежи.

Большинство из них являются примером в учебе, выполняют общественные поручения.

На снимках: волнующие минуты; вручение комсомольского значка Ирине Никитиной.

Фото Л. Мелешкина.



семьи и общественности. Об этом говорилось постоянно. К сожалению, только говорилось. А надо было переходить к конкретным делам, т.е. оказывать настоящую шефскую помощь, наладить трудовое соперничество между трудовыми и ученическими коллективами. Вместе с тем поднять ответственность семьи за воспитание подрастающего поколения. Было видно, что работой одной комиссии по делам несовершеннолетних при исполнкоме райсовета не обойтись.

Самым авторитетным органом на местах по отношению к семье должен был стать трудовой коллектив. Обо всем этом высказывались жители района.

Предприятиям за счет премиальных фондов предлагалось поощрять семьи за хорошее воспитание детей. И наоборот, наказывать, лишая премий, в случае невыполнения своих родительских обязанностей.

Ведь каждому ясно – где плохое воспитание, там «трудные» дети, а где «трудные» дети – там и правонарушения. Поэтому борьба за ликвидацию трудновоспитуемых была одной из главных задач не только школ, но и всего общества.

Школа вступила в такую стадию своего развития, когда решающими факторами становились функции помощи, моральной и материальной

поддержки, делового участия предприятий и организаций, всех заинтересованных в общем деле лиц. Успех дела, как правило, в большинстве своем зависел от позиции руководителей базовых предприятий. Наглядный тому пример в районе имелся. Это администрация совхоза «Кировский» во главе с ее директором В.К. Гейном. Здесь хорошо понимали задачи современной школы. И как результат, осенью 1983 года на полях совхоза неплохо потрудились механизированные звенья из учащихся. Только из Пегановской школы девушки круглый год работали на ферме. На территории этого же совхоза функционировало лучшее в районе дошкольное учреждение, передовая средняя школа, один из лучших Домов культуры. Администрация, партком, профком, комсомольская организация совхоза были одинаково заинтересованы как в хозяйственных, так и в школьных делах.

Так, если в 1983 году учащимся Пегановской средней школы для механизированного звена «Юность» было выделено три зерноуборочных комбайна, то в 1984 году на помощь «Юности» пришла «Смена» и уже 11 степных кораблей управлялись ребячими руками. Три опытных наставника – лучшие комбайнёры совхоза Николай Иванович Васильев, Павел Викторович Шевелев, Владимир Николаевич Павлов прививали им любовь к нелегкому труду хлебороба. Из этой же школы Римма и Мария Бакалдины, Римма Степанова и Ирина Петрова в течение всего лета продолжали работать в животноводстве, ухаживая за закрепленной группой коров. А сколько материнской заботы отдавала им наставница Анна Алексеевна Ларионова. И не было неожиданностью ни для кого, что на протяжении зимнего периода звено лишировало в соцсоревновании животноводов района.

В апреле 1984 года были законодательно утверждены основные направления реформы нашей школы и начата работа по ее претворению в жизнь. Необходимо было заметно уси-

лить психологическую подготовку детей к труду, улучшить профориентационную работу с тем, чтобы выпускники уже в стенах школы определились в выборе последующего учебного заведения, производства, знали элементарные виды деятельности человека в той или иной специальности. Значит, главное – это соединить обучение и воспитание с производительным общественно-полезным трудом.

С этой целью уже в начальный период было создано шесть ученических производственных бригад, объединивших 730 старшеклассников, которым предстояло обрабатывать и получать продукцию земледелия на площади 855 га земли. А ученическим животноводческим звеньям необходимо было обслуживать 330 животных. Это большой фронт работ. Для этого необходимо было приложить максимум усилий всем, кто так или иначе был связан с выполнением поставленных задач, чтобы добиться высоких результатов в обучении и воспитании учащихся, их трудовой подготовке, правильному выбору пути в жизни.

В районе трудовую подготовку проходили практически все учащиеся 9-10 классов. И она давала свои плоды. Базовые хозяйства выделили для всех средних школ необходимую технику, прицепной инвентарь, назначили мастеров для изучения сельхозмашин, определили наставников, закрепили за школами земельные участки. Весь комплекс полевых работ учащиеся выполняли своими силами. И как результат, механизированные ученические звенья Уктусской, состоящие из шести комбайнов СКД-6 под руководством опытного наставника Владимира Георгиевича Аксенова, и Пегановской средних школ, в уборку 1984 года, намолотили свыше 32 тыс. ц зерна.

В целях укомплектования техникой производственной ученической бригады самой крупной в районе Бердюжской средней школы, приказом районного агропромышленного объединения передавались с баланса совхоза «Южный» на баланс совхоза «Глубоковский»

еще семь зерноуборочных комбайнов «Енисей-1200». Итого уже в звене насчитывалось пятнадцать зерноуборочных комбайнов. Это был районный мобильный отряд, т.е. он участвовал там, где складывалась по той или иной причине очень тяжелая обстановка с уборкой зерновых.

Решением бюро Бердюжского райкома КПСС курировать отряд было поручено главному техническому инспектору В.И. Тренину. Контроль за исполнением приказа возлагался на главного инженера РАПО В.И. Мальцева.

Если со старшеклассниками уже был наработан некоторый опыт и становилось ясно, в каком направлении идти дальше, то с другой категорией учащихся было еще много вопросов. Рассматривались и внедрялись различные варианты занятости учащихся младших классов. Это заключение договоров на выполнение необходимых заказов в школьных мастерских, на уход за телятами, овцами, изготовление несложного оборудования для школ, детских садов и яслей.

Окуневский производственный лагерь «Ровесник» по окончанию сезона рапортовал: пятую трудовую четверть школьники закончили на «хорошо» и «отлично». Был получен хороший урожай лука, свеклы, капусты. Населению района было продано только одной смородины на 3600 руб.

Большинство школ района с пришкольных участков и производственных лагерей ежегодно обеспечивали себя картофелем, капустой, свеклой и другими овощами, а излишки продавали населению, колхозам и совхозам района. Это было большое подспорье для школьного питания и для населения района.

(Из материалов, написанных на основе архивных документов В.М. Москвиным, советским и хозяйственным руководителем района, ветераном труда).

Материал к публикации подготовила Елизавета ГОРБУНОВА, начальник архивного отдела администрации Бердюжского муниципального округа



В начале января в Бердюжском ЗАГСе проходила торжественная регистрация брака Анатолия и Ал'бины Сидоровых. Молодожены обмениваются кольцами. С этого момента они являются мужем и женой. Счастья вам, молодожены.

Фото В. Яковлевой.

НОВЫЕ СЕМЬИ

Прошедший 1982 год стал памятным 36 жителям совхоза «Бердюжский» не только как год юбилейный, но как год знаменательный, очень важными событиями в личной жизни. За этот год здесь создано 18 новых семей.

В самые последние, предпраздничные, дни года одновременно от всей души поздравили Маслаковых Николая и Наталью, Кулаковых Александра и Наталью, Долгушинных Александра и Валентину, Фадеевых Владимира и Наталью, вступивших в законный брак. На торжественном бракосочетании молодоженам было сказано много добрых слов, все они поставлены на очередь для получения жилиплощади, а Маслаковым и Борзынизовым предоставлены квартиры.

Т. АБРАМОВА, секретарь исполнкома сельсовета.

В апреле 1984 года были законодательно утверждены основные направления реформы нашей школы и начата работа по ее претворению в жизнь. Необходимо было заметно уси-

лить психологическую подготовку детей к труду, улучшить профориентационную работу с тем, чтобы выпускники уже в стенах школы определились в выборе последующего учебного заведения, производства, знали элементарные виды деятельности человека в той или иной специальности. Значит, главное – это соединить обучение и воспитание с производительным общественно-полезным трудом.

С этой целью уже в начальный период было создано шесть ученических производственных бригад, объединивших 730 старшеклассников, которым предстояло обрабатывать и получать продукцию земледелия на площади 855 га земли. А ученическим животноводческим звеньям необходимо было обслуживать 330 животных. Это большой фронт работ. Для этого необходимо было приложить максимум усилий всем, кто так или иначе был связан с выполнением поставленных задач, чтобы добиться высоких результатов в обучении и воспитании учащихся, их трудовой подготовке, правильному выбору пути в жизни.

В целях укомплектования техникой производственной ученической бригады самой крупной в районе Бердюжской средней школы, приказом районного агропромышленного объединения передавались с баланса совхоза «Южный» на баланс совхоза «Глубоковский»



Фото С. Матвеева.

Топ-5 напитков от простуды

Наступили холода, и организму становится все тяжелее сопротивляться инфекциям.

У многих людей ухудшается самочувствие, начинают проявляться неприятные симптомы: кашель, боль в горле, насморк, температура. Чтобы легче перенести простуду, нужно не только скорректировать рацион, но и добавить в меню согревающие напитки, содержащие витамины.

Предлагаем вам несколько вариантов:

1. Узвар из сухофруктов
Сухофрукты – 200 г
Вода – 2 л
Сахар – 1 стакан или мед по вкусу

Сухофрукты можно брать любые, на свой вкус: сушены яблоки и груши, урюк, алычу, изюм, чернослив.

Промойте сухофрукты, залейте их теплой водой и оставьте на несколько часов – так они напитаются влагой и отдадут больше полезных веществ узвару. Затем отожмите их, переложите в кастрюлю, засыпьте сахаром, залейте кипятком и накройте крышкой. Оставьте настаиваться на 5–6 часов. Вме-

сто кастрюли можно использовать термос – тогда напиток останется горячим.

2. Чай масала

Чай черный – 2 ч. л.
Вода – 1 стакан
Молоко – 1 стакан
Гвоздика – 4 шт.
Кардамон молотый или семена – 0,5 ч. л.
Перец черный горошек – 8–10 шт.
Бадьян – 2 шт.
Имбирь молотый – 0,5 ч. л.
Корица – 1 палочка
Сахар – по вкусу

Заварите черный чай и дайте ему настояться 10 минут. Молоко со специями доведите до кипения и оставьте под крышкой на 10 минут. Разлейте по чашкам черный чай, добавьте процеженное молоко и сахар (по желанию).

3. Апельсиновый чай

Апельсины – 2 шт.
Черный чай – 1 ст. л.
Тертый имбирь – ст. л.
Корица, бадьян, гвоздика – по вкусу
Мед – по вкусу

В заварочном чайнике соедините черный чай, нарезанные, слегка размятые апельсины и пряности. Залейте кипятком и дайте

настояться 10 минут. Пить можно с медом, который добавляют в слегка остывший напиток, чтобы не потерять его полезных свойств.

4. Облепиховый чай

Облепиха – 50 г
Чай черный – 2 ч. л.
Кипяток – 300 г
Мед – по вкусу

Ягоду разморозьте (если используете замороженную) и подавите. Поместите ее в чайник, добавьте листовой чай и залейте кипятком. Дайте напитку настояться 10–15 минут. Подавайте горячий облепиховый чай с медом.

5. Клюквенный морс

Вода – 500 мл
Клюква и/или брусника – 200 г
Сахар – по вкусу

Разморозьте ягоды (если используете замороженные) и разомните их в пюре. Залейте кипятком в кастрюле, добавьте сахар и доведите до кипения. Выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой и дайте напитку настояться 20–30 минут. Процедить морс через сито.

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тюменской области

РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

Кровельные и фасадные материалы под ключ.
Пиломатериал 18 тыс. руб./куб. Пеноблоки, газоблоки.
Двери и окна пластиковые. Тел. 8-912-995-67-37.
ИНН 7207020863.

Реклама

АКТУАЛЬНО

Что изменится в 2026 году

Прожиточный минимум и МРОТ

С 1 января 2026 года минимальный размер оплаты труда (МРОТ) установят в размере 27 093 рубля в месяц. Основание – Федеральный закон от 28.11.2025 №426.

Напомним, что теперь МРОТ определяют как 48 % от медианной зарплаты прошлого года. По данным Росстата, в 2024 году медианная заработка plata составила 56 443 рубля.

МРОТ влияет на многие социальные расчеты: зарплаты, больничные и декретные рассчитывают с новым значением. Также по МРОТ рассчитывают некоторые социальные выплаты.

Прожиточный минимум

Величина прожиточного минимума на душу населения составляет 18 939 рублей. Основание – федеральный бюджет на 2026 год, который утвержден Феде-

ральным законом от 28.11.2025 №426.

Для трудоспособного населения ПМ выше, для пенсионеров и детей – с учетом коэффициентов:

население трудоспособного возраста – 20 644 руб.;
несовершеннолетние дети – 18 371 руб.;

пensionеры – 16 288 руб.

Напомним, что в 2025 году прожиточный минимум в России 17 733 руб. Увеличение с 2026 года составит 6,8 %. Показатель прожиточного минимума используют при назначении пособий, например, единого пособия на детей и беременных женщин.

НДС

Основную ставку налога повысят с 20 до 22 %. Новшество будут применять к товарам, работам, услугам и имущественным правам, которые отгрузили, выполнили, оказали или передали с 1 января.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Зачем считать калории

Подсчет калорий – это основа осознанного подхода к питанию, который полезен не только для тех, кто стремится сбросить вес, но и для тех, кто хочет поддерживать свою физическую форму.

Важно не только количество потребляемой пищи, но и ее калорийность. Помните, что калории – это необходимая нашему организму энергия, но их избыток может привести к отложению жира.

Понимание энергетической ценности продуктов и умение распределять калории в течение дня – это ключ к эффективному планированию питания и достижению поставленных целей.

Чтобы определить свою норму калорий, можно воспользоваться онлайн-калькуляторами, которые учитывают возраст, вес, уровень активности и цели. Еще

один способ лучше контролировать свой рацион – вести дневник питания, записывая все, что вы едите и пьете. Это поможет вам обратить внимание на количество калорий и питательных веществ в каждом продукте. В этом вам помогут этикетки. Многие мобильные приложения позволяют легко отслеживать калории и балансировать питание.

Если вы не хотите набирать вес, соблюдайте свою норму калорий. Однако то, как будет выглядеть этот вес – в виде дряблого жира или упругой мускулатуры – зависит от качества пищи, которую вы употребляете, и физической активности. Поэтому считайте калории, улучшайте свою физическую форму и делайте более осознанный выбор в питании. Начните уже сегодня, и пусть ваш путь к здоровью будет успешным!

Жанна СТРИЖАК,
пресс-служба
ОБ № 4 (г. Ишим)

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

Авитаминоз у домашних питомцев

Авитаминоз у животных – группа заболеваний, характеризующихся отсутствием в организме витаминов. Как правило, животное испытывает недостаток в каком-либо одном витамине (моноавитаминоз).

Причины авитаминоза у животных:

- неправильное питание (употребление некачественного корма или присутствие натуральной пищи в рационе);
- хронические или инфекционные заболевания;
- неподходящие условия содержания;
- нарушения функций желудочно-кишечного тракта;
- плохая экология;
- дисбактериоз;
- заражение паразитами;
- низкая физическая активность;

• прием антибиотиков;
• стрессы.

Некоторые признаки авитаминоза у животных:

Дефицит витамина А. Повреждения и раны на коже, вызванные дерматитом, сухость и шелушения на шерсти, слезоточивость, боязнь света и глазные заболевания разной степени. Иногда бывают судороги, спазмы в мышцах, параличи вплоть до нарушения координации. З

Дефицит витамина D. Нехватка активного вещества нарушает процесс перехода минералов из крови в костную ткань. Дефицит проявляется увеличением параситовидной железы на фоне неправильного белкового обмена, остеомаляцией, ухудшением репродуктивного поголовья.

Нехватка витамина Е. Проявляется неправильным развитием скелетных и гладких мышц, угнетением роста, изменениями

в нервной и сердечно-сосудистой системе, увеличением гипофиза и надпочечников.

Дефицит витамина К. При К-гиповитаминозе наблюдаются частые внутримышечные и подкожные кровоизлияния, анемия.

Поставить точный диагноз может только ветеринарный врач. В легких случаях будет достаточно корректировки ежедневного рациона. При серьезном недостатке витаминов потребуется устранение причин патологического состояния, а также лечение сопутствующих симптомов.

Для профилактики авитаминоза рекомендуется кормить животное только качественными кормами, не смешивать разные типы питания, периодически дополнять рацион витаминно-минеральными комплексами и пребиотиками.

ГАУ ТО
«Бердюжский ветцентр»



МИНИСТЕРСТВО
ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ЛУЧШАЯ ВЫПЛАТА ПО СТРАНЕ
3 400 000 ₽ сразу

ЗАКЛЮЧИ КОНТРАКТ В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

8 (3452) 79-19-05

18+ СЛУЖБА ПОКОНТРАКТУ72.РФ

| | | |
|---|---|--|
| УЧРЕДИТЕЛЬ - Департамент общественных связей Тюменской области | ГАЗЕТА ВЫПУСКАЕТСЯ ПРИ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ | 6+ |
| Точка зрения редакционного коллектива не всегда совпадает с мнением авторов публикуемых материалов. Авторы несут ответственность за достоверность излагаемых фактов. За достоверность рекламы ответственность несет рекламодатели. Рукописи, направляемые в редакцию, не рецензируются и не возвращаются. | | Выпуск издания осуществляется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации. |
| Главный редактор: Владислав Андреевич УДИЛОВ. | ТЕЛЕФОНЫ: Главного редактора – 2-22-73, редактора – 2-24-73, обозревателя – 2-20-68, рекламного отдела – 2-24-43, дизайнера-верстальщика – 2-15-07, гл. бухгалтера – 2-24-54, Редакция радиовещания – 2-23-73. | Индекс издания 54335. |
| Редактор Юлия Алексеевна МИХАЙЛОВА. | ИЗДАТЕЛЬ - автономная некоммерческая организация "Информационно-издательский центр "Новая жизнь". Печать офсетная. АДРЕС редакции и издателя: 627440, Тюменская обл., с. Бердюжье, ул. Гнаровской, 9. рекламный отдел: b34554@mail.ru e-mail: newlife-redaktor@yandex.ru Газета отпечатана в ООО "Ишимская типография" по адресу: 627750, г. Ишим, ул. Чкалова, 17. | Газета выходит два раза в неделю: в среду, пятницу. Тираж 790. Заказ 2. Цена 17 рублей 30 копеек. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-01408 от 22 декабря 2016 г. Сдано в печать: по графику 29.12.2025 г. в 11-00, факт. - 29.12.2025 г. 11-00. Подписано в печать в 10-30 29.12.2025 г. |