

БЕТЛИЦКИЙ ВЕСТНИК



Основана в 1939 году

Выходит по средам и субботам

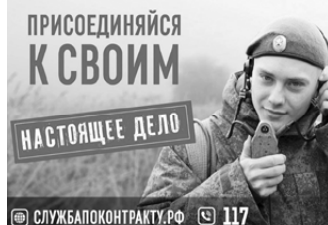
Свободная цена

12+

23 марта 2024 года № 23 (9935)

**ВОЕННАЯ
СЛУЖБА
ПО КОНТРАКТУ**

г. Калуга,
ул. Максима Горького, д. 87
8 (4842) 54-25-07



25 марта - День работника культуры

**Валентина Ивановна БИЗЕНКОВА, директор
Закрутовского сельского Дома культуры:**



- Уважаемые коллеги, поздравляю вас с нашим профессиональным праздником - Днем работника культуры!

В этот день и всегда пусть культура станет неотъемлемой частью жизни каждого из нас. Мы несем ее в массы, пусть нам всегда сопутствует креатив и полет творческой мысли, вдохновение и желание творить прекрасное. Пусть каждый человек, который касается культурного развития нашей страны, знает, что его труд и старания - это большой вклад в историю и всеобщее развитие державы.

Желаю вам успехов, достижения желаемого, достойной оплаты труда, счастья, добра, здоровья, взаимной любви, радости, обожания и процветания!

В числе лучших в конкурсном отборе

Завершился конкурсный отбор лучших учреждений культуры, находящихся на территориях сельских поселений Калужской области, и их работников.

Конкурсная комиссия отбирала участников и определяла победителей по 12 критериям.

Рассматривалась работа, проведенная за последние три года. Одним из главных критериев было активное участие в проектах, и особенно разработанных по собственной инициативе.

Заведующий Троицкой библиотекой **Ирина ЕГОРЕНКОВА** была отмечена конкурсной комиссией за огромную и продуктивную работу, проделанную по ее личному проекту "Солдаты Победы".

Конечной целью этого проекта является увековечение памяти ветеранов Великой Отече-



ственной войны, вернувшихся домой.

Было принято во внимание и участие в проекте, разработанном районной библиотекой, "Ушедшие деревни России", а также реализация проектов по развитию библиотечного дела, непосредственно работа биб-

лиотеки и проведение культурно-просветительских мероприятий.

Ирина Сергеевна, как призер этого конкурса от Куйбышевского района, будет отмечена денежной премией.

Наш корр.

За работу - вознаграждение

В начале 2024 года министерство культуры Калужской области объявило конкурс на лучшее учреждение культуры, находящееся на территории сельских поселений Калужской области, и его работников, по итогам 2023 года.

От Куйбышевского района в данном конкурсе принял участие районный дом культуры "Юбилейный".

По условиям конкурса все его участники должны были составить портфолио деятельности своего учреждения культуры за 2023 год, подтвержденное документально.

Нужно было показать количество культурно-массовых мероприятий, проведенных в 2023 году (в сравнении с 2022 годом), и их посещаемость жителями. Показать культурно-массовые мероприятия для детей и молодежи и количество тех мероприятий, который доступны для

восприятия инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья. Отразить количество участников клубных формирований в 2023 году в сравнении с 2022 годом, а также показать участие в региональных, межрегиональных, всероссийских фестивалях, конкурсах и праздниках, внедрение инновационных форм и методов работы и проведение сельским учреждением культуры совместных мероприятий с муниципальными и региональными учреждениями культуры, образования, молодежной политики и социального обеспечения в течение последних трех лет.

Все эти проведенные мероприятия должны были быть подтверждены публикациями в средствах массовой информации, дипломами, почетными грамотами и благодарностями.

Районному дому культуры "Юбилейный" было что показать. В его копилке за минувший год насчитывается 299 культурно-массовых мероприятий, 63 тысячи посещений этих мероприятий (в 2022 году было немногим больше 25 тысяч посещений). 30 процентов мероприятий от общего количества были проведены для детей и молодежи.

В 2023 году самодеятельный народный коллектив "Молодость" принимал участие во Всероссийском открытом хореографическом соревновании "Поехали, потанцуем" и в Третьем всероссийском конкурсе народного творчества "Звезды России" и был награжден дип-

ломами за участие.

В течение года в РДК "Юбилейный" проходили квесты для детей, видеокруизы по истории Отечества, фестивале-конкурсе народного песни "Поет село родное" и др.

Работники районного дома культуры проводили "День защиты детей", "Масленицу", торжественную регистрацию новорожденных, открытие года семьи, любви и верности и еще много различных мероприятий совместно с Центром развития спорта, туризма и молодежной политики "Темп".

Также РДК стал активным участником в проведении областных мероприятий - 23-й областной фестиваль народного творчества "Рождественская звезда", "Весенняя капель", "Он сказал "Поехали!" и махнул ру-

кой", "Святые родники", в областном патриотическом фестивале-конкурсе "Солдат своего Отечества", фестивале-конкурсе народной песни "Поет село родное" и др.

При подведении результатов конкурса учитывалось повышение квалификации работников культуры учреждения в Центре непрерывного образования и повышение квалификации творческих и управленческих кадров в сфере культуры национального проекта "Культура" и многое другое.

По итогам областного конкурса районный дом культуры "Юбилейный" Куйбышевского района стал победителем, и теперь ему положена премия в размере 105 тысяч рублей, которая пойдет на оснащение РДК.

Бера МАРТЫНОВА

На встрече с губернатором

Четверо - это предел?

В начале марта жительница поселка Бетлица Наталья Нефедова побывала на встрече мам многодетных и прием-

дел". Так оно и вышло, теперь в семье четверо детей, а родители и сейчас не уверены, что это уже предел.

Что удивительно - в появлении детей соблюдается баланс: два мальчика - две девочки.

Все дети в этой семье - люди спортивные и творческие. Так, Матвей, которому в апреле исполняется 15 лет, яркий спортсмен, любит футбол. Ксении летом будет 12 лет, она личность творческая - с удовольствием посещает танцевальный кружок при РДК "Юбилейный" и художественное отделение Детской школы искусств. Антону в мае исполняется 9 лет, и он, как и полагается младшему брату, берет пример

со старшего и в футбол просто влюблен. Творческая жилка в нём тоже есть, и он хорошо владеет выжигателем по дереву и 3D-ручкой. Самая маленькая - Софья, ей 4 годика, пока только познает мир.

Наталья с удовлетворением отмечает, что все дети трудолюбивые, послушные - мальчики уже всю помогают папе в хозяйственных делах, Ксения в помощницах у мамы и бабушки.

Из последнего декретного отпуска Наталья на постоянную работу не вышла.

По мере возможности подрабатывает. Но основное место работы у неё - дом. Всё-таки четверо детей требуют непрестанного внимания, как минимум, развезти детей в школу и по секциям, а потом забрать их домой - на это надо время.

Материальным обеспечением семьи занимается муж-хозяйин. Евгений работает как индивидуальный предприниматель, выкупил магазинчик неподалёку от ветстанции и занимается обеспечением населения комбикорма для домашнего скота.

Сам в прошлом футболист-любитель, поддерживает своих мальчишек в стремлении заниматься спортом.

Вот так мирком да ладком живет эта семья, в которой дети - центр притяжения.

Марина КОНОПЛЕВА



ных семей с губернатором Калужской области и получила от него букет цветов.

Девять лет назад, когда у Евгения и Натальи Нефедовых родился третий ребёнок, Наталья сказала: "Трое - это не пре-

Выбор профессии

Профориентация в школах района

С 1 сентября 2023 года все общеобразовательные учреждения России внедрили в работу единую модель профессиональной ориентации. Она предоставляет школьникам 6-11 классов, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, необходимые знания и навыки для осознанного выбора профессионального пути.

Практически все форматы профориентации представлены в школах Куйбышевского района, кроме профессионального обучения, в связи с отсутствием центров профессиональной квалификации.

В первой половине учебного 2023-24 года каждой школе были предоставлены онлайн-уроки в рамках проекта "Шоу профессий", предназначенные для учащихся с 1 по 11 классы и направленные на раннюю профориентацию и достижение результата.

Выбор индивидуальной образовательно-профессиональной траектории - это важнейшая задача, стоящая перед старшеклассниками и выпускниками школ, и от того, насколько своевременно и осознанно она решается, зависит качество последующей социальной и профессиональной жизни человека.

Как говорит методист Куйбышевского Центра развития образования Зоя Лукьянова, после проведенных исследований выяснилось, что ученики 6-11 классов проявляют довольно низкую осведомленность о современном мире профессий и часто при самоопределении демонстрируют зависимость от стереотипов и мнений окружающих, особенно родителей. Не воспринимают выбор профессии как важную для себя жизненную задачу. Кроме этого, школьники мало знают о востребованных на рынке труда региона различных профессиях

и специальностях. А ведь среди рабочих профессий, востребованных в 2023 году, значились такие специальности, как агроном, библиотекарь, машинист экскаватора, учитель, повар, пожарный, сварщик, токарь, фрезеровщик, швея, электрогазосварщик и многие другие.

Чтобы как можно раньше познакомить детей с различными профессиями, наш район уже второй год участвует в проекте по ранней профессиональной ориентации учащихся 6-11 классов под названием "Билет в будущее".

В 2024 году в проекте участвует Бетлицкая средняя школа. Ответственный педагог-наставник плотно взаимодействовала с учениками и их родителями. Для участия в проекте были выбраны 100 учеников с 6 по 11 класс, они были зарегистрированы на платформе в личных кабинетах, там же они участвовали в практических мероприятиях проекта, онлайн-диагностиках.

В итоге каждый участник проекта получил индивидуальные рекомендации о склонностях к той или иной сфере деятельности. Также некоторым ученикам-участникам проекта повезло поучаствовать в профессиональных пробах на базе Кировского индустриально-педагогического колледжа имени А.П. Чурилина. Они попробовали себя в роли сварщиков, ремонтников легковых автомобилей и фитнес-тренеров.

В школах завучи по воспитательной работе, классные руководители стараются как можно чаще приглашать на встречу с учениками представителей разных профессий, потому что такие встречи надолго запоминаются и носят информативный характер. Так, в текущем учебном году состоялись встречи с врачом Куйбышевской больницы, нотариусом района, начальником Пожарно-спасательной части 28. В рамках проекта "Школа юного юриста" выступили преподаватели колледжа при Калужском филиале Минюста России. С сотрудником отдела МВД России "Кировский" встретились ребята Бетлицкой школы, с начальником ветеринарной службы Куйбышевского района - Бутчинской, Мокровской, Лужницкой, с медицинским работником - Кузьминичской, Мокровской, со студентом Людиновского индустриального техникума пообщались учащиеся Лужницкой основной школы.

В школах района созданы условия для психолого-педагогической поддержки в профессиональном самоопределении обучающихся, оказывается помощь в выявлении профессиональных интересов, склонностей, определении реальных возможностей в освоении той или иной профессии обучающихся, у которых менее выражен интерес к профессии.

Подготовила
Вера МАРТЫНОВА

Сон как жизненная необходимость

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), взрослому человеку необходимо спать от шести до восьми часов в сутки. Нехватка сна опасна и существенно влияет на здоровье и качество жизни людей, их настроение, самочувствие, работоспособность. Дефицит сна ускоряет процессы старения организма.

Достаточное время для сна, правильная организация режима дня, сбалансированное питание - необходимые условия для сохранения физического и психического здоровья на долгие годы.

В среднем каждый человек проводит во сне треть своей жизни. Во время сна наблюдаются минимальный уровень мозговой активности и пониженные реакции. Сон помогает мозгу избавиться от всего лишнего, "счищая" с нейронных соединений ненужные белки.

Длительные периоды "недосыпа" негативно сказываются на качестве жизни: появляется раздражительность, замкнутость, заикливость на одних и тех же проблемах, пропадает чувство юмора. Потеря всего лишь 4 часов сна снижает реакцию на 45%. Ухудшается память, снижается работоспособность, возможно обострение хронических заболеваний.

Плохой сон - ступень к будущим инсультам, инфарктам, гипертонии, нервным расстройствам и другим серьезным заболеваниям. В то же время нормальный сон - один из действенных способов профилактики сердечно-сосудистых и многих других заболеваний.

Доказано, что сон влияет на коэффициент интеллекта (IQ). Было проведено множество исследований у одних и тех же людей в разных ситуациях с продолжительностью сна. Чем короче был сон, тем ниже выявлялся коэффициент интеллекта. Результаты любого обучения в значительной степени зависят от качества и количества сна. Причем сон в данном случае гораздо важнее, чем время и усилия, потраченные на саму учебу. А при затруднениях в учебе у школьников, в первую очередь, необходимо наладить хороший, полноценный сон. Результаты учебы и IQ зависят не только от продолжительности, но и полноценности сна.

Иногда нам плохо спится из-за ночных кошмаров. Интересно, что на островах Полинезии было найдено племя, в котором не было выявлено людей с психическими заболеваниями.

При изучении причин этого оказалось, что родители в племени обучали детей работать с кошмарными снами и после пробуждения придумывать им хороший, позитивный конец.

Не бывает полноценным сон и после приема спиртного. Заснуть еще не значит выспаться. Алкогольный сон отличается от нормального - сокращается или вовсе исчезает очень важная фаза, фаза быстрого сна. Эти нарушения вызывают тяжелые, беспокойные сновидения. В результате утром ощущается разбитость, реакции заторможены, сложно на чем-то сосредоточиться, память подводит, нервы сдают. Причиной является то, что этанол снижает уровень мелатонина - гормона, регулирующего циклы сна и бодрствования, и нервная система просто не успевает восстанавливаться во время алкогольного сна. Такой человек может просыпаться на рассвете и потом больше не заснуть, хотя очевидно, что он не выспался.

Борьба с бессонницей - это достаточно трудный процесс. Многим помогают вечерние получасовые прогулки на свежем воздухе перед сном и чашка горячего молока. **Но неразумно в течение недели спать мало, а по выходным "отсыпаться". Это не компенсирует дефицит сна, а лишь "сбивает" ритм сна и бодрствования.** Также запрещено использовать без назначения врача снотворные таблетки.

Спальни должны быть местом отдыха, однако в них появляется все больше отвлекающих факторов, таких как ноутбук, мобильные телефоны. Синий свет, излучаемый электронными устройствами, заставляет нас меньше хотеть спать. И сама деятельность - разговоры с друзьями или просмотр телевизора - стимулируют наш мозг, когда он должен расслабляться. Специалисты рекомендуют практиковать "цифровой детокс" - отключение электронных устройств за 90 минут до отхода ко сну.

Сегодня мы еще не знаем всех функций сна. Но понятно, что освежающий, исцеляющий, успокаивающий сон - одна из главных незаменимых составляющих здоровья и бодрого духа человека. Естественный, полноценный и достаточный по времени сон помогает отдалить наступление старости и продлить активную жизнь.

Наталья ЖИЗНЕВСКАЯ, заведомом мониторинга факторов риска ГБУЗ КО "Калужский областной Центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

"Сообща, где торгуют смертью"

18 марта стартовал первый весенний этап ежегодной Общероссийской антинаркотической акции "Сообща, где торгуют смертью". Её цель - привлечь общественность к участию в противодействии незаконному обороту наркотиков и к профилактике их немедицинского потребления.

На территории региона акцию проводит Управление по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Калужской области.

В рамках акции правоохранительные органы по номерам "102" и "02", а также по электронной почте: kalugabeznarkotikov@mail.ru будут вести приём оперативной информации от населения о фактах распространения наркотиков и интернет-сайтах, причастных к их пропаганде. Анонимность и конфиденциальность гарантируются. Квалифицированную помощь и консультации по вопросам лечения наркомании и реабилитации наркозависимых можно будет получить по номеру горячей линии Калужского областного наркодиспансера 8-919-032-25-41.

Акция проводится до 29 марта.

