



Братья
Дубинины

Моздокский Вестник

ВЫХОДИТ
С ИЮЛЯ
1930 г.

МÆЗДАГГАГ
ФИДИУÆГ

Адрес сайта:
<http://моздокский-вестник.рф/>

ВТОРНИК, 27 ИЮНЯ 2023 ГОДА

№67 (16.940)

6 +

НОВОСТИ

СОСТОИТСЯ МЕДИАФОРУМ «PRO KAVKAZ»

12–13 июля во Владикавказе пройдет II Межрегиональный форум «PRO KAVKAZ», сообщает пресс-служба Комитета по делам печати и массовых коммуникаций РСО-Алания. Форум проводится по инициативе Главы РСО-Алания С.И. Меняйло.

«PRO KAVKAZ» – межрегиональная коммуникативная и образовательная площадка журналистов, блогеров, PR-специалистов, нацеленная на адаптацию медиа к современным цифровым форматам, совершенствование технологий работы медиа, целью которой является объединение медиасообщества региона для формирования позитивного информационного пространства. Регистрация участников – на сайте форума <https://prokavkaz15.ru/for-participants/>

ИЗБРАН ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЫ

22 июня состоялось первое заседание Общественной палаты Моздокского района с участием главы района Геннадия Гугиева и председателя Общественной палаты РСО-Алания Нины Чиплаковой.

Общественная палата района призвана обеспечить согласование общественно значимых интересов граждан, общественных

организаций и органов местного самоуправления для решения наиболее важных вопросов экономического и социального развития района, обеспечения законности, правопорядка, защиты прав и свобод человека и гражданина.

В состав Общественной палаты Моздокского района вошли: Л. Базиева, М. Даулетов, Н. Левченко, С. Лотиева, Н. Маренко, Г. Николаева, З. Суворова, В. Франчук, В. Хабитов, А. Шышко.

Председателем Общественной палаты Моздокского района избран Владимир Франчук.

НОВЫЕ СОСТАВЫ ИЗБИРАТЕЛЬНЫХ КОМИССИЙ

В районе прошли первые организационные заседания новых составов участковых избирательных комиссий (УИК). Об этом сообщает Территориальная избирательная комиссия Моздокского района.

Сформировано 46 новых УИК численностью 446 человек. Из них 248 – представлены политическими партиями.

На первых заседаниях тайным голосованием были избраны заместители председателей и секретари УИК.

Срок полномочий комиссий – 5 лет (2023 – 2028 гг.)

Члены УИК уже приступили к обучению по типовой учебной программе для участковых избирательных комиссий на сайте РЦИОТ при ЦИК России.

ФЕЕРИЧНЫЙ БАЛ НА ПЛОЩАДИ



Выпускной бал ежегодно становится в России всенародным праздником. Он проходит во всех городах и весях нашей огромной страны торжественно и феерично. Моздокский район – не исключение.

Фантастически прекрасный бал прошёл 23 июня на центральной площади Моздока. В этом году 382 выпускника школ нашего района делают один из самых важных шагов в своей жизни. Отличившихся девушек и юношей у нас оказалось внушительное количество: 52 отличника учёбы, 11 призёров республиканского этапа Всероссийской олимпиады школьников, есть кандидаты в мастера спорта: 1 – по художественной гимнастике, 3 – по борьбе дзюдо и самбо, 1 – по кикбоксингу,

2 – по тхэквондо. Медалью «Юнармейская доблесть» награждены два выпускника, ещё двое стали четырёхкратными призёрами РСО-Алания по лёгкой атлетике.

Получить высший балл по результатам ЕГЭ сумели двое выпускников, из них одна девушка набрала 100 баллов сразу по двум предметам. Высший пилотаж! 167 школьников сдали нормативы физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», из них 117 – на «золотой» и «серебряный» значок...

Конечно же, такие достижения – это результат ответственной и слаженной работы наших педагогов, требующей бесконечной самоотдачи, душевной чуткости и доброты. И всё же «именинниками» были

выпускники (на снимке), для них – молодых, смелых, энергичных развернулся вечером 23 июня на главной площади грандиозный бал. Для них предназначались наилучшие пожелания и напутствия, вся любовь собравшихся на площади людей. Они, нарядные, красивые и уверенные в завтрашнем дне, кружились в вальсе, ловя улыбки окружающих. Для них звучали песни наших творческих коллективов и солистов, им читали стихи, посвящали танцевальные композиции... Для них грянул праздничный салют.

Итак, 382 юных моздокчанина получили путёвку во взрослую жизнь! И они непременно совершат свои собственные жизненные и творческие открытия!

С ПРАЗДНИКОМ КУРБАН-БАЙРАМ!

Уважаемые мусульмане Моздокского района!

Поздравляю вас с праздником Курбан-байрам!

Один из самых почитаемых в мусульманском мире, этот праздник подтверждает уважение к устоявшимся, многовековым традициям, служит сближению людей, утверждению созидательных идеалов единства, добра и милосердия.

Вера в добро и справедливость, любовь и единство, покаяние и прощение сплавляют людей в единую духовную общность, наделяя особым смыслом и содержанием человеческую жизнь, вдохновляя всех нас на хорошие дела и достойные поступки.

Желаю всем мусульманам Моздокского района встретить Курбан-байрам достойно, с добрым сердцем и благими намерениями, навещая соседей и друзей, помогая нуждающимся, стремясь соответствовать главному смыслу этого значимого праздника.

Здоровья, счастья и успехов в благих делах!

Глава муниципального образования
Моздокский район Г. ГУГИЕВ.

ДАТЬ ПАМЯТИ

ОТКРЫТА МЕМОРИАЛЬНАЯ ДОСКА ДМИТРИЮ КОНЧАКОВУ



В рамках проекта «Вечная память защитникам Отечества» на доме №15 по ул. Маркова в г. Моздоке установлена мемориальная доска кавалеру ордена Мужества сержанту Дмитрию Александровичу Кончакову, погибшему при исполнении воинского долга на территории проведения специальной военной операции.

На торжественный митинг, который вёл заместитель председателя районного Совета ветеранов, руководитель МО «Боевого братства» Владимир Гречаный, собрались родители и близкие погибшего, юнармейцы и учащиеся СОШ №108, студенты механико-технологического техникума, где учился Дмитрий Кончаков, представители местной власти, военкомата, общественных организаций. Всего в митинге приняли участие более 200 человек.

Митинг начался исполнением всех

ритуалов с участием юнармейцев и воспитанников спортивно-патриотического клуба «Эгрегор». Большинство из них хорошо знали Дмитрия. Открыл митинг глава Моздокского района Геннадий Гугиев. О недолгой, но яркой жизни, примерном исполнении воинского долга сержантом Дмитрием Кончаковым и о его гибели рассказал В. Гречаный. Затем выступили глава города Ирина Туганова, депутат районного Собрания представителей, председатель правления МО «Боевого братства» Николай Чаусов, заместитель руководителя «Комитета солдатских матерей» этой организации Марина Сальникова. Все говорили о патриотизме и мужестве участников СВО, одним из которых был моздокчанин Дмитрий Кончаков.

После минуты молчания участники митинга возложили цветы к мемориальной доске.

В МАГАЗИНАХ: «ТРОЯ» (ст. Луковская, ул. Новая, 2), «ПИТАЙ ГОРОД» (с. Троицкое, ул. Степная, 2-й), «МВ» – БЕСПЛАТНО!

К 100-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ РСО-АЛАНИЯ

БОРУКАЕВ КАЗБЕК КАУРБЕКОВИЧ

К. Борукаев родился 9 июня 1890 года в селе Зилга Терской области в крестьянской семье. Его дядя Иосиф Бигаев был учителем Владикавказской гимназии, он помог Казбеку поступить в 1899 году в Ставропольскую гимназию — известную кузницу кадров прогрессивной осетинской интеллигенции (её окончил и Коста Хетагуров).

Несмотря на хорошие оценки, Казбек был исключён из гимназии в 1906 году за участие в студенческих выступлениях. Но на этом образование юноши не закончилось: в 1908 году он с отличием окончил Владикавказскую гимназию, а в 1914 году — историко-филологический факультет Петербургского университета. Получив звание учителя средней школы, Борукаев не был допущен к работе по специальности, так как считался неблагонадёжным. Три года (1914 — 1917) ему приходилось пребывать в случайными заработками (репетиторство, канцелярские работы и т.п.), для чего он исколесил почти всю европейскую часть России и перед Февральской революцией вернулся в Петроград. Однако после февраля 1917 года он поспешил во Владикавказ, чтобы быть в гуще событий на родине. Уже тогда Борукаев успешно сочетал политическую и хозяйственную деятельность: был членом Продовольственного комитета, Осетинского национального совета и т.д. Однако со своими политическими взглядами он ещё не определился и не вступал ни в какую партию, так как любил всё делать основательно, а не менять с лёгкостью приверженность разным политическим идеям.

И только в феврале 1918 года, будучи делегатом второго Пятигорского съезда народов Терской области, анализируя выступления представителей разных партий, Борукаев занял позицию делегации большевиков во главе с С.М. Кировым и активно способствовал принятию съездом решения о поддержке советской власти. С этого момента он своей партийной принадлежностью не менял. В Совете народных комиссаров (правительстве) Терской республики Казбек Борукаев занимал должности комиссара народного контроля и заместителя



комиссара финансов, активно участвуя в хозяйственном строительстве Северной Осетии во время гражданской войны в России.

Однако с приходом в Осетию белых (февраль 1919 г.) Казбек Борукаев ушёл в подполье. В августе того же года Кавказским краевым комитетом партии большевиков он был назначен руководителем осетинского подполья — председателем Реввоенсовета Осетии. Он возглавил партизанское движение во всей Осетии, сам не раз ходил в разведку и участвовал в боевых действиях против белых. За его голову была назначена большая награда.

К концу 1919 года все сёла и города Осетии были охвачены партизанским движением, которое координировалось с наступлением Красной армии на Владикавказ. Ввиду расширения партизанского движения Реввоенсовет был преобразован в Осетинский ревком, во главе которого встал К. Борукаев. К этому времени он уже занимал и должность руководителя Осетинского окружкома ВКП(б). Он организовывал

подпольные партийные конференции по всей Осетии, нацеливая партийцев возглавить грядущее всеобщее вооружённое восстание.

После восстановления в Осетии советской власти (март 1920 года) Казбек Борукаев полностью переключился на партийно-хозяйственную работу, оставаясь на руководящих партийных должностях. Он был делегатом Съезда народов Востока (август 1930 г.), делегатом X и XV съездов ВКП(б), занимал должности наркома рабоче-крестьянской инспекции, председателя ЦИК (впоследствии — облизполкома) Осетии, первого (генерального) секретаря Северо-Осетинского обкома ВКП(б), наркома финансов и председателя правления Осетинского банка.

Утверждение проектов строительства новых объектов и добывание для них финансирования — личная заслуга К.К. Борукаева. Без его усилий не состоялось бы в то время строительство Бесланского маисового комбината, Гизельдонской ГЭС (оно вообще было отменено ВСНХ России, и только поездки Борукаева в Москву, встречи с руководителями страны позволили начать это строительство), Ардонского консервного завода, Дигорского канала, Цейского курорта и многих других объектов.

Несмотря на высокие должности (эквивалентные президенту Осетии и председателю её правительства) и важную роль в развитии экономики и культуры отсталой национальной окраины, Казбек Каурбекович оставался человеком скромным, бескорыстным и исключительно честным. Будучи больным туберкулёзом, который возник у него в 1919 году (когда, скрываясь от белых, Казбек ночью провалился под лёд и с трудом в одиночку выбрался), он с семьёй в 6 человек ютился в маленькой двухкомнатной квартире.

В период экономических трудностей он не требовал для своего кабинета необходимого топлива, работал в шубе и валенках.

Всю сознательную жизнь приносит пользу людям, не жалея себя, Казбек Каурбекович Борукаев умер в расцвете творческих сил в возрасте 41 года от туберкулёза. Его прах покоится в братской могиле героев гражданской войны во Владикавказе. Его именем названа одна из улиц в столице Северной Осетии.

КУБОК ФЕДЕРАЦИИ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

В городе Геленджике Краснодарского края 17 — 18 июня проходили соревнования на Кубок Федерации по эстетической гимнастике.

В состязаниях принимали участие спортсмены семи регионов: Краснодарского и Ставропольского краёв, Ростовской и Воронежской областей, Кабардино-Балкарской Республики, РСО-Алания, Республики Крым.

Северную Осетию представляли 9 команд в четырёх возрастных категориях из городов Владикавказа, Цхинвала и Моздока.

В результате: команда «Аланочка-Бусинки» (6 — 8 лет) заняла 2-е место, у команды «Аланочка-Ежики» (8 — 10 лет) в категории А — 2-е место (обе команды — Управления городского хозяйства); гимнастки из команды «Аланочка-Лучики» (8 — 10 лет) в категории С заняли 2-е место, из команды «Аланочка-Золушки» (10 — 12 лет) в категории С — 3-е место. Команда «Аланочка» (14 — 16 лет) удостоилась 2-го места.

В общекомандном первенстве сборная РСО-Алания заняла 3-е место. Тренеры: Елена Чухлובה, Анна Тебиева, Илона Алейникова, Ольга Огоньсянц.

Лариса ЮСУПОВА,
главный специалист Управления городского хозяйства.



ЮБИЛЕЙ

ТАКИЕ ЛЮДИ — ГОРДОСТЬ СЕЛА КИЗЛЯР

Маулият Джумахановна АЙДАРОВОЙ 1 июня 2023 года исполнилось 95 лет. Мы собрались небольшой группой — депутаты Собрания представителей района Ильяс Бетиевич Дадов, руководитель отряда «Поиск» Махмади Джамаевич Даулетов, председатель местного отделения Всероссийского общественного движения «В поддержку армии, оборонной промышленности и военной науки» Нурмахмат Киназович Кагаов и автор этих строк, чтобы посетить её дома и поздравить с юбилеем. Мы вручили труженице тыла, ветерану труда памятную медаль «Дети войны» и высказали ей много добрых, тёплых пожеланий, которые Маулият Джумахановна заслужила как никто другой.

Родилась наша именинница в июне 1928 года в с. Кизляр в многодетной крестьянской семье. Выросла, вышла замуж, родила и воспитала семерых детей. Несложно представить, каково ей было трудиться в колхозе, дома заниматься детьми и управлять немалым домашним

хозяйством, в котором были огород, корова. Но она справлялась. Благо, судьба одарила её силой, кипучей энергией, целеустремлённостью.

— В молодости я всего повидала, — рассказала нам Маулият Джумахановна. — Была очень шустрой, не знала, что такое лень. Пригодна была к любой работе: девчонкой таскала в



ведрах воду, колола и пилила дрова...

А в колхозе 13-летняя девочка трудилась наравне со взрослыми от зари до зари. Любое дело спорилось в умелых, трудолюбивых руках. Была она ответственной и старательной...

Очень тяжело приходилось колхозникам в послевоенные годы. Особенно во время уборки урожая, ведь тогда всё делалось вручную. Но Маулият, не жалуясь на трудности, на нехватку времени, вместе с односельчанами восстанавливала разрушенное хозяйство и растила маленьких детей.

Мы с удовольствием слушали воспоминания юбиляра, вся жизнь которой прошла в труде.

— Всё помню, много чего испытала, начиная с полуголодного детства, — говорит она бодрим голосом, без горечи. — Помню, как тяжело нам жилось. А сейчас всё хорошо, но дни пролетают так быстро, что не успеваю заметить, как жизнь проходит...

Муж Маулият Садык Айдаров ушёл из жизни в 1995 году. С молодых лет он работал механизатором в колхозе «Красный Кизляр». Хорошо, родители успели вырастить детей, поставить на ноги трёх дочерей и четверых сыновей. Каждый из них нашёл своё место в жизни. Старший сын Ахмади, окончив Горский сельскохозяйственный институт, получил диплом энергетика и долгое время работал преподавателем в агропромышленном техникуме; в данное время — пенсионер. Дочь Раиса, бухгалтер по специальности, со дня открытия Кизлярского консервного завода трудилась там. Сыновья

Тазби и Беслан получили среднее техническое образование...

У Маулият Айдаровой — большая семья, она счастливая мама, бабушка, прабабушка. Подумать только — 13 внуков, 29 правнуков и 3 праправнука! Дети благодарны ей за мудрое воспитание. В настоящее время ветеран проживает с дочерью и внуком Исмаилом, которые окружили её заботой. Но и вниманием остальных детей и внуков пожилая женщина не обделена.

Позади — долгая жизнь, полная лишений, богатая событиями, добрыми делами, любовью близких. Очень приятно, что мы застали юбиляра в здравии и хорошем расположении духа. Никакие испытания не могли лишить её оптимизма. Что говорить, в том почтенном возрасте, в котором пребывает Маулият Джумахановна, у всех появляются болячки. Но она держится, не подаёт виду, даже когда невмоготу. Кремень! У неё, конечно же, есть награды — юбилейные медали, орден материнства, благодарности за труд...

Прощаясь, мы от души пожелали гостеприимной хозяйке крепкого здоровья ещё на долгие годы, неиссякаемого оптимизма. И обязательно — не стареть душой, радовать своих близких жизнерадостным, хорошим настроением. А главное — дожидаться внука Ису, который с первых дней специальной военной операции выполняет свой воинский долг, живым и здоровым!

Н.К. БУДАЙЧИВ,
руководитель Общественной приёмной депутатов Госдумы, зам. председателя Собрания представителей района, первый секретарь Моздокского РК КПРФ.



ВОЕННЫЙ КОМИССАР КОНСУЛЬТИРУЕТ

МЕДОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОТБОР ПРИЗЫВНИКОВ

Каких врачей должны пройти призывники?

Призывники проходят медосвидетельствование врачами-специалистами – терапевтом, хирургом, невропатологом, психиатром, окулистом, оториноларингологом, стоматологом, а в случае необходимости – врачами других специальностей (п. 1 ст. 5.1 Закона №53-ФЗ).

Могут ли призывника направить на амбулаторное или стационарное медобследование в медорганизацию?

Да, это допускается в случае невозможности вынесения медицинского заключения о годности гражданина к военной службе по состоянию здоровья в ходе медосвидетельствования (п. 4 ст. 5.1 Закона №53-ФЗ). Причем, если обследование гражданина не может быть завершено до окончания работы призывной комиссии, его освидетельствование проводится в период следующего призыва с вынесением заключения о категории годности к военной службе (абз. 4 п. 20 Положения о военно-врачебной экспертизе, утв. постановлением Правительства РФ от 4 июля 2013 г. №565).

Какие документы необходимо собрать для медосвидетельствования и заседания призывной комиссии?

Потребуется паспорт (свидетельство о рождении), справка о семейном положении, справка с места работы или учебы, документ об образовании, медицинские документы о состоянии здоровья. Причем призывная комиссия выносит решение об освобождении от призыва или о предоставлении отсрочки на основании документов, представленных призывником в призывную комиссию, один раз при

первоначальном рассмотрении данного вопроса (п. 17 Положения о призыве на военную службу граждан Российской Федерации, утв. постановлением Правительства РФ от 11 ноября 2006 г. №663). Медицинские документы, результаты обследований и т.п. целесообразно представить сразу – при первоначальном освидетельствовании.



Какие бывают категории годности к военной службе?

По результатам медосвидетельствования выдается заключение о годности гражданина к военной службе по следующим категориям: А – годен к военной службе; Б – годен к военной службе с незначительными ограничениями; В – ограниченно годен к военной службе; Г – временно не годен к военной службе; Д – не годен к военной службе (п. 2 ст. 5.1 Закона №53-ФЗ).

Нужно ли призывнику платить за медосвидетельствование?

Нет, финансовое обеспечение медосвидетельствования призываемых на службу граждан осуществляется за счет средств федерального бюджета (п. 6 ст. 5.1 Закона №53-ФЗ). Даже если гражданин направляется военным комиссариатом в медорганизацию государственной или муниципальной системы здравоохранения

для проведения ему медобследования и диагностических исследований (как обязательных, так и дополнительных), все эти мероприятия проводятся для призывника на безвозмездной основе в рамках действия Программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов,

утв. постановлением Правительства РФ от 7 декабря 2019 г. №1610.

Можно ли обжаловать решение призывной комиссии?

Да, такое решение может быть обжаловано в суд по месту жительства или в вышестоящую призывную комиссию. Жалобу можно подать в течение трех месяцев со дня принятия обжалуемого решения. При этом на период рассмотрения жалобы (вплоть до принятия решения по ней или до вступления в законную силу решения суда) решение о призыве приостанавливается (п. 7 ст. 28 Закона №53-ФЗ). При обжаловании решения призывной комиссии не лишним будет направить в полицию и прокуратуру извещение о том, что такое решение обжаловано в суд – это обезопасит призывника от незаконного обращения военкомата в прокуратуру с ходатайством о возбуждении уголовного дела об уклонении от призыва. К

извещению нужно приложить копию почтовой квитанции об отправке жалобы в суд или копию самой жалобы с отметкой о ее регистрации в суде.

Нужно ли призывникам проходить профессиональный психологический отбор?

Да, требование о прохождении такого отбора распространяется не только на случаи постановки на воинский учет, направления для подготовки по военно-учетным специальностям в общественные объединения или профессиональные образовательные организации, но и на случаи призыва на военную службу или поступления на военную службу по контракту, поступления в мобилизационный людской резерв и т.п. (п. 1 ст. 5.2 Закона №53-ФЗ).

Какие заключения выносятся по результатам психологического отбора?

По результатам профессионального психологического отбора выносятся одно из следующих заключений о профессиональной пригодности призывника: рекомендуется в первую очередь (первая категория); рекомендуется (вторая категория); рекомендуется условно (третья категория); не рекомендуется (четвертая категория). Требования к психологической пригодности, соответствующие указанным категориям, установлены в разделе III «Оформление и учет результатов профессионального психологического отбора» Инструкции об организации и проведении профессионального психологического отбора в Вооруженных силах Российской Федерации (далее – Инструкция), приложение к приказу Минобороны России от 31 октября 2019 г. №640 (далее – приложение к приказу №640).

Где и когда проводятся мероприятия по профессиональному психологическому отбору призывников?

В военных комиссариатах в пе-

риод призыва на военную службу до явки призывника на заседание призывной комиссии (абз. 4 п. 18 Инструкции, приложение к приказу №640).

Проводится ли психологическое обследование призывников, имеющих освобождение или отсрочку от призыва?

Нет, обследование проводится, только если по итогам изучения отсутствуют основания для предоставления гражданину отсрочки (освобождения) от призыва на военную службу, в том числе по состоянию здоровья (п. 24 Инструкции, приложение к приказу №640).

Зачем нужно проходить профессиональный психологический отбор?

В ходе психологического обследования определяются категории профессиональной психологической пригодности призывников к подготовке по военно-учетным специальностям в учебных воинских частях и прохождению военной службы на воинских должностях, замещаемых солдатами, матросами, сержантами и старшинами (абз. 2 п. 24 Инструкции, приказ Минобороны №640). При этом данные, полученные в ходе мероприятий по профессиональному психологическому отбору, учитываются при вынесении заключений о профессиональной пригодности гражданина к военной службе на воинских должностях (по классам основных сходных воинских должностей) (подп. 7 п. 31 Руководства по профессиональному психологическому отбору в Вооруженных силах РФ, приложение к приказу Минобороны России от 26 января 2000 г. №50).

Подготовил Н. КОРНАЕВ, военный комиссар Моздокского района.

(Продолжение следует.)

ПСИХОЛОГИ – РОДИТЕЛЯМ

ОТПУСК, КАНИКУЛЫ – ВРЕМЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Наступила летняя пора. У детей – каникулы, а родители с нетерпением ждут отпуска. Хотелось бы вместе с вами, уважаемые родители, поразмышлять, что значит «психологически эффективный отдых». Как спланировать свою работу и учёбу, мы знаем, а вот как качественно отдохнуть, мы не задумываемся.

Задача родителей – научить ребенка не только учиться, но и отдыхать. Иначе его летний отдых может превратиться в «безграничное» пребывание в интернете или у телевизора. Чем занять школьника, чтобы он не провёл три месяца с гаджетами? Как помочь ему сохранить имеющиеся знания? Как сделать отдых не только приятным, но и полезным?

Весь год наш организм находится в эмоциональном и физическом напряжении. Дети очень устают, особенно если это подростки в период гормональных изменений. Им хочется закинуть учебники и тетради в дальний угол, снять с себя ответственность за уроки, оценки и все школьные трудности и отдохнуть. Так эффективный отдых – это «ничегонеделание»?

С психологической точки зрения, восстановление ресурсов – необходимый процесс, который требует организации и планирования. Прежде всего важно подключить ребенка заранее к планированию летнего отдыха, например:

составить с ним список того, о чём вы мечтали весь год и не успевали сделать (рыбалка, поход к речке или на пляж, пикник на природе);

обязательно отвести в режиме дня время для пассивного отдыха;

пробовать новые виды отдыха и занятия для снятия напряжения: творчество, движение, прогулки, фитнес, поход в новые места, перестановка в доме, изменение интерьера, новые блюда, семейные настольные игры и т.д.;

уделять небольшое внимание повторению материала и чтению литературы, список которой наверняка дали ребенку на лето; 20-30 минут в день – это позволит не забыть весь пройденный материал за год.

И ещё некоторые рекомендации для летнего отдыха детей.

Моря – недостаточно!

Когда мы планируем отдых, важно, чтобы он не превращался только в поездку на море. Лето – это прекрасная возможность быть ближе к природе, заниматься простыми, но ресурсными делами. И здесь психологические рекомендации мало отличаются от медицинских: поездка на природу, в места с неустойчивой интернет-связью, свежий воздух, чистая вода, купание, простая и полезная еда, хождение босиком по траве, совместные игры, поход на велосипедах, чай на природе, турнир по бадминтону, забота о домашних животных. Все виды деятельности, где не надо думать, а больше чувствовать, воспринимать, двигаться. Природа позволяет человеку эмоционально «снять» все напряжение, скинуть с себя, как старую и ненужную одежду.



Летняя площадка в «Кванториуме».

Для тех, кто остался в городе
Психологически эффективный отдых доступен и в городских условиях. Здесь важнее всего, чтобы родители принимали в этом активное участие, находили время в выходные для отдыха с детьми, планировали время. Конечно, странно ждать, что ребенок сам придумает себе отдых, если он не привык этого делать. Ему будет проще просидеть все лето у компьютера или телевизора. Но в наших силах – показать другой пример, и постепенно это здоровое времяпровождение может превратиться в семейную привычку. В нашем уютном и маленьком Моздоке есть места, которые вы, возможно, еще не посетили или давно не посещали. Летом для детей и родителей организовываются различные мероприятия в роще или на центральной площади города. Луч-

ше быть подписанным в социальных сетях на различные городские группы, которые заранее публикуют афишу мероприятий.

Для маленьких детей

Для родителей дошкольников рекомендации – те же самые, только в данном случае следует различать «психологическую разгрузку» и «психологическую загрузку». Большое скопление людей, сильные эмоции, много новых впечатлений, всевозможные дорожные развлеченья, игровые комнаты, сложные игрушки – это загрузка. А время с семьей, природа, общение с животными, творчество – это разгрузка.

Отдохнувший родитель – залог отдыха для ребенка

Ну и в заключение хотелось бы сказать, что наша задача – создать детям не море эмоций и впечатлений, а условия для налаживания биоло-

гических ритмов: полноценный сон, питание, спокойная атмосфера в семье. Не надо ходить рядом с ребенком и говорить: «Ну займись ты уже чем-нибудь!». Лучше займитесь отдыхом сами и подключите ребят. Свободный выбор занятий, ничегонеделание и пауза приносят хорошие плоды. Многие из вас замечали, что спокойный, немного скучающий ребенок способен придумать массу творческих занятий. А лучшей наградой и ресурсом для него являются отдохнувшие родители. Пусть ребенок отдохнет от наших грустных и раздраженных лиц, от наших «некогда!» и «я устал(а)!». Отдыхайте сами и подавайте позитивный пример детям! Главное – осознать, что все мы имеем право и обязанность восстанавливать силы.

Сабина КАЧАЕВА, школьный психолог.

