

«Придумывать, искать, внедрять и развиваться!»

Окончание. Начало на стр. 16



Занятия по БОС дыханию.

Во время сеанса ребенок видит и чувствует, - рассказывает о сути метода **Ксения Федоркова**, - насколько эффективно работает сердечно-сосудистая система. Выработке устойчивого навыка подобного типа дыхания способствует увлекательная компьютерная игра, успех в которой зависит от правильности выполнения вдоха и выдоха. Сеанс БОС состоит из периодов тренировки и отдыха, для чего подобраны слайды с музыкальным оформлением. Навыки БОС дыхания позволяют защищать ребенка от стресса, психоэмоционального перенапряжения, проводить профилактику болезней дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, снижать заболеваемость часто болеющих детей и улучшать концентрацию внимания, памяти, максимально сократить время постановки и автоматизации звукопроизношения и повышать уровень усвоения программы детского сада, формировать навыки здорового образа жизни.

Ребенок сидит в глубоком кресле в максимально удобной позе, к нему прикрепляются датчики, сигнализирующие компьютеру, как дышит ребенок. Ребенок в игровой форме видит на слайде, как делается вдох, потом - как выдох. И от того, насколько медленно, плавно, глубоко и расслабленно он выполняет выдох и вдох, зависит успех прохождения методики.

В «Белоснежке» еще один акцент в системе здоровьесбережения воспитанников делается на здоровом питании. Благодаря усилиям заведующей **Маргариты Юрьевны Хазовой** и старшей медицинской сестры **Светланы Павловны Русаковой** с 1

июня 2010 года в детском саду введено новое меню. К разработке нового меню подошли неравнодушно, творчески, учитывая желания и вкусы воспитанников. Меню отличается тем, что на протяжении пяти недель не повторяется первое блюдо, уменьшено количество запеканок (заменены выпечкой с творогом), увеличено количество каш на завтрак (по просьбе детей), омлет на завтрак заменен вареным яйцом, предусмотрено разнообразие рыбных блюд (рыба под маринадом, рыба в яйце, рыба по-польски), ежедневно ко второму блюду подаются свежие огурец или помидор в нарезке вместо вареной свеклы, весь год дети будут получать соки или фрукты вместо профилактического чая.

Вся система здоровьесбережения достаточно эффективна и индивидуальна по отношению к каждому воспитаннику.

Психологическое сопровождение детей осуществляет опытный педагог-психолог **Ирина Васильевна Малышева**. Ирина Васильевна работает с детьми и их родителями начиная с трехлетнего возраста, в том числе и с использованием арт-терапии. Основная работа начинается с пяти лет, когда увеличивается нагрузка на психику ребенка. Формы работы разные: «Школа будущего первоклассника», «Путешествие к школьным берегам», которые позволяют в дальнейшем легко пережить период адаптации в школе, кружки «Давайте жить дружно», «Я учусь владеть собой». Педагоги и родители благодарны Ирине Васильевне за неравнодушие, профессионализм, тактичность в решении волнующих их вопросов.

Детский сад «Белоснежка» - это сообщество профессионалов, команда единомышленников (педагоги и родители), которые на деле доказывают, что маленький детский сад - это очень даже большие возможности для воспитания и развития здорового ребенка.

Наталья ФРОЛОВА.
Фото из архива МДОУ «Белоснежка».



«Умные» приборы помогают сэкономить

МУП «Технодом» совместно с нашей газетой продолжает проект, направленный на повышение правовой грамотности горожан в области жилищно-коммунального хозяйства. Сегодня речь пойдет об энергосбережении.

Энергосбережение - одна из главных тем для экономных хозяев: жизнь становится все дороже, финансовый кризис отразился на стоимости света, отопления и воды, и большинство жителей затягивают пояса, оплачивая квартплату. Однако установка энергосберегающего оборудования в квартирах позволит значительно снизить затраты по квартплате. Правда, многие этому не особо верят, считая, что в многоквартирных домах экономия будет не столь существенна: вот на больших предприятиях - да, можно внедрять энергосберегающие технологии, это себя оправдает! Это утверждение ошибочно: область ЖКХ - это сфера, где расходование энергии очень велико, поэтому энергосберегающие технологии целесообразно применять в первую очередь именно здесь.

Счетчики и «умные» датчики

Для начала коммунальное хозяйство обязано организовать энергетический аудит. После подобной проверки специалисты выскажут свое мнение о разгерметизации квартиры и укажут на проблемы, с которыми стоит разобраться немедленно.

Энергосбережение ЖКХ подразумевает, что в каждом строении будет осуществлена установка счетчиков, учитывающих расход воды, тепло-, газоснабжения и счетчиков на электричество. Согласно российскому законодательству работа по установке приборов учета в жилых домах по всем видам ресурсов должна быть завершена к 1 января 2012 года. В этом случае у жильцов появляется мотивация экономить ресурсы, в том числе электроэнергию: все расходы сразу будут внесены в платежную квитанцию.

Помимо снижения расходов дополнительным преимуществом установки счетчиков является возможность поставить дома «умное» оборудование, которое может следить за возникновением аварии. Датчики мгновенно сообщают о неполадках владельцу и сами начинают действовать - блокируют подачу воды или газа, если повреждения возникли в системе водо- или газоснабжения. Установка счетчиков и «умных» датчиков поможет навсегда решить проблему оплаты дорогостоящего ремонта

у соседей снизу, а также сделает помещение гораздо безопаснее для владельцев.

Энергосберегающая лампочка - пятнадцатая экономия

В рамках реализации проекта внедрения энергосберегающих технологий все чаще на глаза попадает реклама энергосберегающих ламп. Это могут быть и привычные длинные трубки, которые любят устанавливать в государственных учреждениях, и небольшие энергосберегающие лампы традиционной, обычной формы. Их относительно высокая стоимость на практике оборачивается существенной экономией: одной лампочки в 20 Вт хватит более чем на 18 месяцев непрерывной работы. Также не стоит забывать, что ее светоотдача сравнима со светоотдачей обычной лампочки в сто ватт, а это значит, что энергосберегающие лампы «съедают» из семейного бюджета в 5 раз меньше денег. Подобное превосходство дает возможность использовать энергосберегающие технологии в маленьких торшерах с большим количеством пластмассовых запчастей. Использование привычной лампы накаливания грозит тем, что в бра оплавится патрон или даже сам провод. Если лампа предназначена для освещения рабочей поверхности - например, письменного стола, обязательно применяйте энергосберегающие технологии: при работе они не мерцают, а значит, уменьшаются нагрузка на ваши глаза.

Для того чтобы освещение наполнило дом уютом, а не превращало комнату в офисный кабинет, необходимо внимательнее посмотреть на маркировку. На упаковке лампы должен присутствовать код, включающий в себя три цифры: он означает индекс цветопередачи и цветовую температуру лампы. Для уютного света в квартире или доме приобретайте лампочку со значением кода от 800 до 900.

Внутри и снаружи дома

Площадь вокруг жилого дома тоже может быть оснащена энергосберегающими приборами. Вообще, территория должна быть освещена только когда это нужно для передвижения; оставшееся время яркие лампы впустую расходуют огромное количество электричества. Установленная же современная система контроля может обеспечивать экономии электричества и включать прожекторы лишь тогда, когда датчик подаст сигнал о движении: подъезжающая машина или приближающийся пешеход заставят прожекторы светить в полную силу, а после их ухода энергосберегающая

технология снова снизит освещение до минимума.

Это же касается и освещения под козырьком подъезда. Те же элементы системы, реагирующие на движение, способны контролировать движение пешехода и включать максимальное освещение. В ночное время будет достаточным лишь слегка подсвечивать пространство: работающие вполнакала лампы сэкономят немало киловатт, ведь наверняка каждый из нас согласится, что ночью яркое освещение все-таки излишне.

Энергосбережение призвано разрешить еще одну сложность: подсветка лестниц и площадок на данный момент - дорогое удовольствие. Это пространство обязано быть освещенным все время, несмотря на то, что в высотных зданиях жильцы, конечно, предпочитают доехать до нужного этажа на лифте. Освещение площадки необходимо по правилам безопасности: если шахта лифта будет открыта, а сама кабина будет находиться несколькими этажами ниже или выше, возможны несчастные случаи. Именно поэтому экономичным решением также будет установка на площадке датчиков движения или звука. «Умные» энергосберегающие технологии включают свет только в случае приближения человека, в оставшееся время светильники либо не работают вовсе, либо функционируют в режиме дежурного освещения.

Управляющая компания «Технодом» отслеживает все изменения российского законодательства, и ряд энергосберегающих мероприятий уже поданы на рассмотрение администрации г. Лесного в виде проекта программы энергосбережения и энергоэффективности. Но, как мы не устаем повторять из статьи в статью, решающее слово остается за жителями - собственниками жилья. Каждый житель может заметно сэкономить, используя «умную» энергосберегающую технологию у себя в квартире, и существенно уменьшить размер квартплаты. А если еще на общем собрании жильцы дома решат оборудовать свою придомовую территорию и подъезды хотя бы одними только энергосберегающими лампами, экономия будет еще больше.

P.S. Уважаемые горожане, в следующем номере мы продолжим разговор об энергосбережении. Если у вас есть вопросы по данной теме, вы можете задать их по телефону редакции 3-66-89, и специалисты МУП «Технодом» на них ответят. Часть присланных вами вопросов уже находится в работе управляющей компании.

Жанна РОЖДЕСТВЕНСКАЯ.

Как менялись пенсии в 2010 году?

Первым этапом этой работы стала валоризации пенсионных прав, когда без заявлений пенсионеров были увеличены пенсии, при этом 53,5% пенсионеров получили прибавку выше 1000 рублей.

С 1 апреля 2010 года трудовые пенсии россиян были проиндексированы на 6,3%, и средний размер трудовой пенсии по старости у свердловчан достиг 8 264 рублей. Также с 1 же апреля размеры социальных пенсий, а также пенсий по государственному пенсионному обеспечению и социальные выплаты, размеры которых повышаются при увеличении соответствующих размеров социальных пенсий, выросли на 8,8%. По Свердловской области данное увеличение составило в среднем 420 рублей.

1 апреля на 10% был проиндексирован размер ежемесячных денежных выплат, который теперь составляет 1520 рублей.

1 июля социальные пенсии были дополнительно увеличены на 3,41%: средний размер социальных пенсий составил 5041,90 рубля, средний размер пенсии инвалидов вследствие военной травмы, инвалидов из числа участников Великой Отечественной войны, получающих две пенсии, составляет более 20 тыс. рублей.

1 августа была произведена корректировка пенсий работающих пенсионеров. Средний размер трудовой пенсии по старости по Свердловской области на 1 августа составил 8289 рублей.



Пенсионным фондом РФ в 2011 году предусмотрены плановые повышения пенсий в среднем на 9%. Первая индексация планируется на 1 февраля 2011 года.

В. КОРОТКИЙ.



МДМ Банк

КРЕДИТЫ.

Доступно и выгодно.

Предложение действительно на момент публикации по потребительскому кредиту «Экспресс-кредит». ОАО «МДМ Банк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 323 от 06.08.2009 г.

- решение по кредиту за 30 минут
- без залога и поручительства
- без подтверждения дохода и занятости



ул. Мира, 9
Круглосуточная справочная служба
8 800 2003 700 (звонок по России бесплатный)
www.mdm.ru

Информация о товарах и услугах публикуется на правах рекламы.