

С 1 сентября 2016 года школы России начали работу по новому историко-культурному стандарту и в течение двух-трех лет перейдут на новые учебники истории, которые призваны нести ключевые образцы патриотизма и культуры. Перед нашей школой стоит сегодня задача обновления исторического образования, обеспечения его соответствия последним научным результатам и стандартам, принятым в историческом научном сообществе. Курс истории должен стать опорным в системе гуманитарного образования, усилить не только образовательный, но и воспитательный потенциал.

Концепция школьного филологического образования, бесспорно, станет одной из мер повышения качества преподавания русского языка и литературы. Концепция нацелена на воспитание духовной личности и укрепление культурно-образовательного единства России. Она предлагает базовый список литературных произведений для изучения в школе и сохраняет главный принцип преподавания литературы — обращение к лучшим образцам классики. В российскую школу вернулось сочинение. Известный публицист Павлов писал: «Люди, которые не умеют и не учатся связно говорить и писать, как правило, не умеют и не учатся думать». В прошедшем учебном году все наши школьники справились с сочинением и получили допуск к государственной итоговой аттестации, однако региональными экспертами было отмечено, что многие учащиеся невнимательно «читают тему», а значит «пишут не по теме». Учителям русского языка и литературы предстоит возродить традиции написания сочинения как самостоятельной творческой работы.

Плановая работа по развитию математического образования должна быть организована в каждой образовательной организации, исходя из ее ключевой идеи — «нет детей, неспособных к математике». В конечном итоге, считают профессионалы, математическое образование может стать частью нашей национальной идеи, конкурентным преимуществом страны, а высокая математическая культура граждан — базой для инновационных разработок и нестандартных решений сложных социально-экономических задач.

Новым содержанием в ушедшем учебном году были наполнены и занятия физической культурой, в связи с внедрением во всех образовательных учреждениях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие инфраструктуры спорта — важная муниципальная задача. Мы рады возможности получать средства федерального бюджета на развитие школьной инфраструктуры на селе и участвовать в федеральном проекте.

Задачей системы образования остается обеспечение доступности качественного образования для всех категорий детей. Работа с детьми с особыми возможностями здоровья строится через развитие инклюзивного образования.

Один из приоритетов политики в сфере образования — обеспечение доступности качественного образования для детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья. Для нас — это дети с особыми образовательными потребностями. Наша система образования имеет возможности, создав условия для обучения особых детей, дать им шанс на будущее, получить профессию, изменить отношение в обществе к людям с ограниченными возможностями. Для реализации поставленных целей в образовательных учреждениях разработаны адаптированные программы, педагоги прошли соответствующую курсовую подготовку.

Понимание всего этого позволяет всем образовательным учреждениям района действовать в едином русле, создавая условия для развития ребенка и оказывая помощь в его дальнейшем опоре в жизни.

Ирина Иванникова, начальник отдела образования администрации района

ВОПРОС—ОТВЕТ

ПЕНСИЯ «ПО ДЕТЯМ»

Подскажите, кому положен перерасчет пенсии «по детям»?

Лидия Нефедовна, п. Красная Заря

Мы попросили ответить руководителя клиентской службы в Краснозорецком районе Елену Дворянскую.

— Периоды работы, в течение которых за гражданина уплачиваются страховые взносы в Пенсионный фонд, называются страховыми. Наряду с ними существуют так называемые нестраховые периоды — когда гражданин не работает

и за него работодатели не отчисляют взносы на обязательное пенсионное страхование, но его пенсионные права на страховую пенсию при этом формируются. К таким периодам, например, относится отпуск по уходу за ребенком до 1,5 лет, но не более 6 лет в общей сложности. Как и страховые периоды, нестраховые засчитываются в стаж и за них государство начисляет пенсионные баллы. Однако нестраховые периоды засчитываются в страховой стаж только в том случае, если у граждани-

на имеются страховые периоды.

В случае совпадения по времени страховых и нестраховых периодов, например периода работы и периода ухода за ребенком, при исчислении страхового стажа включается один из таких периодов, учет которого даёт право на установление страховой пенсии в более выгодном размере (на основании заявления гражданина, обратившегося за установлением страховой пенсии).

Если при назначении страховой пенсии до 01.01.2015 г.

гражданину в страховой стаж был зачтен период работы, и одновременно в это время были периоды ухода за ребенком, он имеет право обратиться в Управление Пенсионного фонда РФ по месту получения пенсии с заявлением о перерасчете размера страховой пенсии в связи с зачетом в страховой стаж периодов ухода за ребенком вместо периодов работы (если это более выгодный вариант исчисления размера страховой пенсии).

**Записала
Светлана БАКУЛИНА**

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ



Травяные чаи правильнее было бы называть не чаями, а травяными напитками, поскольку в них или совсем нет чайного листа, или его совсем немного.

ЧТО ПЬЮТ ДОЛГОЖИТЕЛИ?

Мне не раз приходилось пить вкусный напиток из смеси чабреца, липового цвета и медуницы с долгожителем деревни Ясная Поляна Иваном Манохиным. Ему было 103 года! Да и сам именитый хозяин ясной полянской усадьбы Лев Николаевич Толстой до глубокой старости предпочитал напиток из собственноручно выращенных и измельченных корней цикория.

В горном Дагестане я как-то встретил бородатых пастухов-аксакалов преклонных лет (старшему было 105!), которые в качестве чайной заварки использовали свежие корни шиповника. Запомнился темно-розовый, насыщенный цвет и необыкновенный аромат, куда более приятный, чем тот, что дают плоды. Не менее оригинальным чаем из вереска, приготовленным по стародавнему рецепту, напоили меня однажды лесники Брянщины.

Впрочем, ещё в Древней Руси напитки из трав и корней потребляли задолго до появления заморского чая (его завезли к нам менее 300 лет назад). И вплоть до начала прошедшего века «взвары» из черносмородиновых и малиновых побегов, а ещё иван-чая (кипрея) пили, когда хотели избежать простуды и восстановить силы после тяжёлой работы. И, как следует из жизнеописаний тех лет, травяными сборами пользовались не в качестве «скорой помощи», а постоянно, изо дня в день, что вошло уже в привычку. И только с приобретением к привозному байховому чаю постепенно были забыты и многие рецепты, и сами травяные сборы.

ПО РЕЦЕПТАМ ПРЕДКОВ

Интерес к поиску и сбору душистых трав зародился во мне ещё в далёком детстве. На всю жизнь запомнилось, как с дедом Иваном — уроженцем тульской глубинки — мы часами бродили по высокому разнотравью в поисках духовитых «чудо-травок», не сказанно радуясь каждой находке, что пополняла наши букеты. Потом всё добытое дед любовно раскладывал на особые полки и долго сушил. И это наполняло дом ни с чем не сравнимым ароматом, когда весь окружающий воздух надолго становился цветочно-пряным.

С тех пор аромат целебных трав ассоциируется у меня с полузабытым миром детства и семейными корнями. Я вернулся к ним только много лет спустя, когда стал по-

ЧАЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

крупичам собирать ценные сведения о полезных стебельках и кореньях в справочниках и авторитетных научных книгах.

Приведу перечень наиболее востребованных целебных растений от самых распространённых недугов.

Укрепляют сердечно-сосудистую систему: боярышник (наравне с плодами — цветки и листья), зверобой, крапива, любисток, мать-и-мачеха (цветки и листья), календула, гречиха (цветущие стебли), Melissa, огуречная трава, пустырник, таволга, тысячелистник, цикорий (корни и стебли).

Снижают давление: барбарис, буквица, земляника (цветки и листья), донник, черноплодная рябина (плоды и листья), спорыш, череда.

Повышают давление: лимонник, золотой корень, розмарин.

Нормализуют функцию желудочно-кишечного тракта: анис (семена и листья), бадан, молодые листья берёзы, смородины, яблони, а также иссоп, кипрей, ромашка аптечная, сныть, брусника (листья), душица, ежевика (листья), манжетка, мята, спорыш, тимьян, тмин (семена и листья), тысячелистник, чага, яснотка (глухая крапива).

Обладают высоковитаминным, общеукрепляющим действием: молодые листья берёзы, клёна, облепихи, чёрной смородины, малины, брусники, ежевики, а также крапива, кислица, первоцвет, сныть, ягоды облепихи, калины, красной рябины, актинидии, плоды и листья шиповника.

Заметно тонизируют: элеутерококк, аралия, левзея, лимонник.

Успокаивают и устраняют бессонницу: корни валерьяны, синюха, вереск, душица, зверобой, котовник, Melissa, синеголовник, хмель, шлемник байкальский.

Устраняют головную боль: кипрей, клевер, первоцвет, лаванда, вербена.

Повышают иммунитет, сопротивляемость к болезни: женьшень, аралия, элеутерококк, левзея, цикорий, шиповник, калина, лещина, облепиха, одуванчик, земляника.

НЕ УПУСТИТЬ МОМЕНТ

Важно не упустить момент самого богатого накопления в растениях питательных веществ. Так, усмородины, боярышника, берёзы он наступает только во время распускания листьев (в конце апреля — начале мая), а, например, у облепихи — в августе. Причём свежесобраные листья и цветки обычно богаче высушенных, тем более хранящихся длительное время.

Первые витаминные, повышающие общий тонус чаи я завариваю обычно 13—15 апреля из золотых щис на солнце цветков мать-и-мачехи, хотя они и с явной горчинкой. Второй сбор — 23—25 апреля — из расцветающей медуницы, третий — из пылящих жёлтой пылью серёжек ивы бредины, а пятый — из смеси молодых, только-только распустившихся листьев смородины, берёзы, клёна, крапивы.

Основные же сборы трав приходятся на начало лета, когда они цветут, а точнее, начинают зацветать. В густом на глазах разнотравье — в лесу, на лугу и в садах —

можно собрать чайную заварку на любой вкус.

В июне собирают листья и цветки земляники, кипрея, малины, боярышника, ежевики, черники, брусники, а в июле — зацветающие побеги тимьяна, душицы, мяты, манжетки, котовника.

«Чайная заварка» растёт не только в поле, но и в саду, на деревьях и кустарниках. Соберите и попробуйте на вкус листья и цветки вишни, яблони, груши и шиповника. Кстати, у шиповника они не менее вкусны, чем плоды, только со своеобразной терпкостью.

ЛЮБИМАЯ ЗАВАРКА

В разные годы в качестве чайной заварки я перепробовал не менее 100 разнообразных трав, листьев и цветков. И по отдельности, и в смесях в различном сочетании. Более всего я неравнодушен к таволге вязолистной (другое название — лабазник, хотя в народе её нередко называют медовиком — за медовый аромат). Во Франции таволгу считают царицей лугов и заваривают при лечении чуть ли не всех болезней.

Излюбленные места обитания таволги — заливные луга, сырые солнечные, а иногда и затенённые перелески, вырубки, берега рек и ручьёв. С середины июня и почти до конца лета высокие кусты таволги буйно цветут, выпуская крупные кремове-белые метёлки из мелких пятилепестковых цветков, которые источают ни с чем не сравнимое благоухание. Собирать её не полностью распустившиеся соцветия лучше в начале июля. И сразу после сбора разложить тонким слоем в тени, в хорошо проветриваемом месте, на листе картона или фанеры. Хранить траву лучше всего в плотно закрытых банках.

Чай из смеси равных частей таволги и обычного чёрного чая хорошо пить круглый год — это, как правило, позволяет не простужаться и нормализует давление.

Нередко я пью и другие цветочно-травяные чаи, которые состоят из листочков яблочной мяты, барбариса, лимонника, шалфея, цветков шиповника, липы, а также плодов шиповника и красной рябины. А в конце июня, во время цветения чубушника (у нас его принято называть жасмином), не упускаю шанс приготовить из его свежих цветков на редкость душистый чай с тонким необычным вкусом.

Понятно, что большинство растений не быстродействующая таблетка, а скорее профилактическое средство замедленного, накопительного действия.

Особо — о вкусе оздоравливающих чаёв. Чаще всего они «травянисты» и, прямо скажем, не слишком вкусны. Однако всегда есть возможность улучшить их, добавив в любой сбор траву с приятным ароматом, например мяту перечную или яблочную, Melissa, котовник, цветки липы, чубушника, а также иссоп, змееголовник, душицу, лимонник, плоды, цветки и корни шиповника, листья вишни. Можно добавить в травяной чай и немного свежесваренного байхового чая, дольку лимона или ложку мёда.

