

## Вы спрашивали

### Где в Безенчукском районе места, разрешённые для купания?

По информации отдела по ГО и ЧС администрации м.р. Безенчукский, активное обустройство муниципальных пляжей района началось с 2018 года.

Эту работу ведёт администрация района. В настоящее время функционируют два пляжа: в Васильевке по ул. Набережной и в Екатериновке по ул. Набережной.

В соответствии с Приказом МЧС России от 30 сентября 2020 года №732 «Об утверждении Правил пользования пляжами в Российской Федерации» обустройство пляжей в других местах на территории района отсутствует. При обследовании русел рек, озер, мелких прудов на территории района с представителями ГИМС установлено, что эти места не соответствуют требованиям Приказа: не соответствует русло реки, отдаленность от населённого пункта, берег с обрывом и т.д.

Пляжи в Васильевке и Екатериновке прошли все проверки и соответствуют всем нормам, о чем свидетельствует официальное открытие пляжей с 11 июня.

#### Для справки:

На основании статьи 2.1.6 от 1 ноября 2007 года №115-ГД «Об административных правонарушениях на территории Самарской области» купание на пляже в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями, прыжки в воду с не приспособленных для этих целей сооружений, действия в воде, связанные с захватом купающихся, заплыв за буйки, обозначающие границы плавания, влекут наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи рублей.

Штраф за подъезд к водоемам или стоянку около них предусмотрен статьей 8.42 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 №195-ФЗ.

«Использование прибрежной защитной полосы водного объекта, водоохранной зоны водного объекта с нарушением ограничений хозяйственной и иной деятельности влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от трех тысяч до четырех тысяч пятисот рублей; на должностных лиц – от восьми тысяч до двенадцати тысяч рублей; на юридических лиц – от двухсот тысяч до четырехсот тысяч рублей».

## Доехать до пляжа

Администрация района сообщает, что на время купального сезона вводится маршрут «Безенчук – Екатериновка».

**Расписание:** Автостанция (п. Безенчук), время отправления – 10.50, 17.00. Екатериновка (церковь), время отправления – 11.10, 17.20.

## ОГИБДД сообщает

### ДТП с несовершеннолетним

30 мая, в 13.00, водитель 1973 г.р., управляя автомашиной «Пежо-Боксер», двигаясь по второстепенной дороге на ул. Осипенко в направлении ул. Советской п. Безенчук, при выезде на главную дорогу допустил наезд на несовершеннолетнего велосипедиста, который двигался по тротуару (катался на велосипеде без сопровождения взрослых, без спецэкипировки). В результате ДТП пострадал несовершеннолетний велосипедист 2008 г.р.

За 5 месяцев 2021 года на территории Безенчукского района с участием несовершеннолетних зарегистрировано 3 ДТП, в результате которых двое детей погибли и двое получили ранения различной степени тяжести.

Если человек садится за руль двухколесного транспорта, то он обязан знать основные положения ПДД относительно безопасного передвижения по дорогам. Так, движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон, а в возрасте младше 7 лет – только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (на стороне для движения пешеходов), а также в пределах пешеходных зон. Если движение велосипедиста по тротуару, пешеходной дорожке, обочине или в пределах пешеходных зон подвергает опасности или создает помехи для движения иных лиц, велосипедист должен спешиться и руководствоваться требованиями, предусмотренными правилами для движения пешеходов.

Уважаемые велосипедисты, а также родители несовершеннолетних любителей велопогуловок! Прежде чем выезжать на дорогу, ознакомьтесь с Правилами дорожного движения. Это займет не так много времени, но сохранит ваше здоровье, а, возможно, и жизнь!

**А. Ермолаев**, и.о. госинспектора БДД ОГИБДД О МВД России по Безенчукскому району, старший лейтенант полиции.

## Консультация специалиста

# Здравствуй, детский сад!

Тема адаптации ребёнка в детском саду не теряет своей актуальности. Многие родители сталкиваются с трудностями привыкания сына или дочери к новым условиям, и не знают, как правильно их разрешить.

Представьте себе мир маленького ребёнка: родные люди, любимые игрушки, тёплая кровать, привычные обстановка и распорядок дня. И вдруг в один день всё меняется... Мама отводит малыша в незнакомое место и оставляет с чужой тётёй. Здесь всё не так, как дома. А главное – много незнакомых, которые могут и обидеть. В дошкольном учреждении нужно слушать воспитателя, подчиняться новым правилам. В такой сложный период родителям важно вовремя распознать проблемы адаптации ребенка и попытаться разрешить их без ущерба его психологическому состоянию.

Адаптация – это не хорошо и не плохо, это нормально. Новые условия – всегда стресс. Однако, это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном и психологическом. Течение адаптационного процесса зависит от многих факторов: возраста ребенка, состояния его здоровья, уровня развития, умения общаться со взрослыми и сверстниками, сформированности предметной и игровой деятельности, приближенности домашнего режима к режиму детского сада. Психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжёлую.

При легкой адаптации поведение ребёнка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. У ребёнка преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние. Во время адаптации средней степени сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Однако, при

поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации. Тяжелая адаптация приводит к заболеваниям. У ребёнка длительное время преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации. Наблюдаются активное эмоциональное состояние, плач, негодующий крик либо тихое хныканье, подавленность, напряженность.

Причинами сложной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения могут быть следующие факторы: отсутствие в семье распорядка дня, наличие у ребёнка своеобразных привычек, неформированность элементарных культурно-гигиенических навыков и отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

В помощь своему ребенку в процессе адаптации к новому образу жизни соблюдайте несколько действенных правил:

- установите тесный контакт с работниками детского сада;
  - приучайте ребёнка к детскому саду постепенно – не оставляйте его там в течение первой недели на весь день;
  - сообщите воспитателям о привычках, особенностях и привязанностях ребенка;
  - с 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада;
  - не перегружайте ребёнка новой информацией;
  - будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.
- Чтобы малыш научился безболезненно отпускать вас и идти в группу, прибегните к советам специалистов:
- заранее подготовьте ребёнка к мысли о том, что в детский сад

нужно ходить каждый день, пока мама с папой на работе;

- по дороге задавайте бодрый настрой – расскажите малышу о том, что он будет играть в интересные игры, приобретёт новых друзей и попробует вкусные блюда, приготовленные поварами;

- придумайте свой ритуал прощания с ребёнком, это может быть поцелуй в щёку и соприкосновение ладоней или коротенький стишок; главное – всегда его соблюдайте при расставании с сыном или дочерью не только в детском саду, но и дома;

- разрешите малышу взять с собой любимую игрушку; в отсутствие мамы ему будет гораздо спокойнее, если рядом будет что-то родное и знакомое;

- следите за собственным эмоциональным состоянием – все ваши тревоги и опасения передаются ребёнку;

- чётко сообщите малышу о времени своего прихода: после обеда, после сна или вечером, чтобы у него не было напрасных ожиданий.

Залогом успешной адаптации ребёнка к детскому саду является правильная подготовка и психологическая грамотность родителей, а также забота о сохранении эмоционального благополучия вашего малыша.

Специалисты Дома детства готовы помочь мамам и папам в преодолении тревоги и неизвестности, а также в приобретении социальной активности и положительных эмоций в стрессовых ситуациях. Ждем вас по адресу: п. Безенчук, ул. Нефтяников, 45а. Телефон для справок: **8 (84676) 2-42-91**.

**Н. Афанасьева**, педагог-психолог Дома детства.

виды рака кожи, а также сохранить молодость, предотвращая появление морщин.

**5. Получайте положительные эмоции.** Психическое здоровье – основа общего состояния организма и необходимое условие для получения удовольствия от жизни. Найдите источники хороших эмоций, вдохновения и регулярно к ним обращайтесь. Благоприятное воздействие на душевное состояние оказывает признание собственных достижений, занятие любимым делом, общение с близкими людьми, прогулка с домашними животными и прочее.

**6. Не переусердствуйте.** Создайте для себя режим, в котором будет комфортно вести здоровый образ жизни. Не переусердствуйте с физическими нагрузками и ограничениями в питании. Вы не должны чувствовать большого психологического давления. ЗОЖ должен быть в удовольствие, но с соблюдением дисциплины и чувства меры.

**МКУ «Управление по вопросам семьи, опеки и попечительства».**

# Полезные советы

Здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс действий, индивидуальных для каждого человека.

Некоторые из них изменяются в зависимости от особенностей стиля жизни (наличие вредных привычек, род деятельности, количество свободного времени). Но всем без исключения будут полезны следующие рекомендации:

**1. Питайтесь здоровой пищей.** Потребляйте здоровые продукты. Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять фрукты и овощи в качестве регулярной части рациона, чтобы уменьшить риск рака и болезней сердца. Они содержат большое количество питательных веществ (витамины, минералы, антиоксиданты), помогающих укрепить иммунную систему и бороться с токсинами, вызывающими заболевания. Для здорового диетического питания сократите потребление сахара, соли, увеличьте потребление белка, смените насыщенные жиры на ненасыщенные и отдавайте предпочтение сложным

углеводам вместо простых.

**2. Пейте воду.** Организм человека на 55-78 процентов состоит из воды. Натуральная жидкость обладает свойствами увлажнения, питания и улучшения самочувствия. Вода выводит токсины из организма, улучшает работу мозга, снабжает мышцы, контролирует вес, а также балансирует температуру. Человеку рекомендуется выпивать минимум 1,5 литра воды в день.

**3. Будьте физически активными.** Движение полезно для всех. Тренироваться можно начать в любом возрасте с помощью разных видов упражнений (ходьба, бег, плавание, танцы, аэробика, йога).

**4. Избегайте чрезмерного пребывания на солнце.** Используйте головные уборы, солнцезащитные средства для кожи. Защищая лицо и тело от воздействия солнца, вы сможете предотвратить меланому и другие