



ОТРОК

Медиапроект
для интернатных
учреждений и социальных
приютов Тверского региона
(основан в 2003 г.)

№ 2-3 (58-59) 2018 г., апрель



Симпатичная команда – стр. 11



«Он был кумиром...» – стр. 2-3, 16



Языком плаката:

**КАК ЭТО ПРАВИЛЬНО
НАЗЫВАЕТСЯ?**

стр. 16

«Санаторность» обязывает
ко многому – стр. 12-15



Выпускник рассказывает
о выпускнике – стр. 6



Новая администрация на 1 день – стр. 4-5



Разрежь и сложи.
Получится книжка – стр. 7-10



Зимушка-зима, уходи спать-
отдыхать – стр. 5

Светлой памяти Алексея Никифоровича Шкурченко посвящается

«ОПУСТЕЛА БЕЗ ТЕБЯ ЗЕМЛЯ...»

12 марта не стало Алексея Никифоровича Шкурченко, второго директора Медновской санаторной школы-интерната с 1972 по 1985 год. Добрými словами вспоминают его бывшие коллеги.

Александр Петрович и Татьяна Александровна Волдохина:

- Весть о кончине Алексея Никифоровича была неожиданной и очень быстро разошлась по нашему поселку. Печальное известие не оставило равнодушным никого, потому что этот человек сам не был равнодушным к людям, с которыми работал.

Он начинал работу в школе-интернате воспитателем, учителем, в 1972 году стал директором. Алексей Никифорович продолжил традиции, заложенные первым директором Василием Арсеньевичем Ушаковым. Это и лечебно-оздоровительная, и учебно-воспитательная работа, и военно-патриотическое воспитание. Именно под его руководством и при его участии в школе-интернате был создан Музей боевой славы. Объем и масштаб работы огромные...

Но не только работой жив человек. Алексей Никифорович закончил музыкальное училище по классу вокала. Его мягкий, красивый баритон звучал со сцены многих клубов. Ему было доверено представлять нашу область на зональном смотре художественной самодеятельности в Ленинграде. В его репертуаре было много русских, украинских, грузинских народных песен. Благодаря Алексею Никифоровичу в школе был хор сотрудников, часто взрослые пели вместе с детьми. Коллективом ездили по округе и славили нашего земляка, великого певца С.Я. Лемешева, были постоянными участниками и победителями смотров художественной самодеятельности. Неизменным солистом хора был Алексей Никифорович. Замечательно пел он в ансамбле с Натальей Александровной Бодровой (фото вверху), а с супругой Натальей Николаевной лихо отплясывал кадрили. Песни звучали при поездках в автобусе, а за столом у него был свой неповторимый репертуар.

Увлечение спортом было не меньшей его страстью. Благодаря Алексею Никифоровичу коллектив активно участвовал в туристических слётах и всевозможных соревнованиях. Здесь он был капитаном. Любитель самых разных видов спорта, он зажигал нас своим азартом.



Фото из архива школы-интерната



Жизнь в школе-интернате при Алексее Никифоровиче была очень насыщенной. Благодаря этому атмосфера в коллективе была дружелюбная. Его оптимизм, юмор также этому способствовали. Мы были, как сейчас говорят, одной командой с достойным капитаном. Годы, проведённый в стенах МСШИ под его руководством, вспоминаем с любовью...

Больно говорить о нем в прошедшем времени. Вместе с ним как будто ушла и часть нашей жизни.

Память о том периоде жизни останется с нами в том числе и благодаря огромному количеству черно-белых фотографий, размещённых в сети Интернет по адресу: <http://fotki.yandex.ru/users/a-voldohin/album/424538/>

Вера Владимировна Киселёва:

- Алексей Никифорович Шкурченко – мой первый школьный директор. Под его руководством 39 лет назад я начала постигать «азы» педагогического мастерства в должности пионервожатой. Он хорошо относился ко мне: уважал, помогал, подсказывал. Я запомнила его молодым, красивым, грамотным и демократичным руководителем, «близким к народу». Теперь это большая редкость. Алексей Никифорович умел общаться с людьми, любил пошутить, не смотря на то, что жизнь преподносила свои «сюрпризы».

Природа наградила его многочисленными талантами. Всему, что он знал и умел делать, он старался научить наших воспитанников. Это был настоящий мужчина: администратор и учитель, спортсмен и талантливый артист, лектор, шофёр, хоккеист... А ещё он был замечательным отцом. Здесь учились его дети, Вадим и Аня. Алексей Никифорович никогда не выделял их из числа наших интернатовских детей. Они не пользовались никакими привилегиями. Как и все дети, они участвовали в соревнованиях, стояли на линейке, пели в хоре, бегали на репетиции спектаклей. Но мы все знали, как они любят свою семью, переживают друг за друга. Я считаю, что А.Н. Шкурченко прожил счастливую, интересную жизнь и вспоминаю о нём с улыбкой и светлой грустью.

Маргарита Петровна Демьяненко:

- Открылась наша школа-интернат в 1963-1964 учебном году. Коллектив формировался почти из одной молодёжи.



Как завуч, я должна была проводить собеседования с каждым. Надо сказать, что у всех были свои истории – яркие, зажигательные.

И вот приезжает пара Шкурченко: Алексей Никифорович и Наталья Николаевна. Оба красивые, обаятельные – глаз не отвести.

Алексей Никифорович был принят на работу учителем физкультуры. Школа-новостройка оснащалась новейшим оборудованием, и молодой учитель весьма основательно продумал, что ему будет необ-

ходимо для проведения уроков и внеклассной работы, для оформления спортивного зала.

Спортивная работа закипела. Энергичный учитель устраивал различные соревнования в школе-интернате, ребята участвовали в районных и областных соревнованиях, занимая призовые места.

Алексей Никифорович находил время, чтобы обустроить футбольное поле, зимой – каток, на который выходили все без исключения. Ежедневно проводил общешкольную зарядку и пробежку. С самого утра дети заряжались здоровьем, в класс приходили радостными и энергичными.

Став директором, Алексей Никифорович сплотил коллектив. Все работали на совесть. Он не ругал, не стыдил никого. Но скажет так – с долей юмора, – что подумаешь: «Лучше бы отругал...»

Чистоту спален проверяли медики, но Алексей Никифорович тоже заходил в спальни, особенно после генеральной уборки. И вот однажды он объявляет: «Сегодня состоится занятие... по мытью полов, проводить буду его я сам». Вымыл он весь пол, не забыл про стенные шкафы, где полки и обувь. После этого улыбаться мы перестали. А я сама до сих пор использую его метод: мою пол не спеша, основательно. Это занятие превратилось для меня из обязательной повинности в удовольствие. Вот какой урок преподавал нам мужчина!

У него всегда всё было продумано, он доводил начатое дело до конца и этого же требовал от сотрудников.

Отдельно хочется выделить одну его черту характера – чувство собственного достоинства. Он никогда не пресмыкался перед начальством, и оно с ним разговаривало уважительно. Мы тоже чувствовали себя людьми, и нам с ним было уютно и надёжно. Поэтому я не удивилась, что на его гражданскую панихиду приехало много выпускников, пожелавших проводить своего наставника в последний путь. Людей был полный клуб, столько цветов и венков я не видела никогда.



«В хоккей играют все!» (А. Шкурченко справа)

Много говорили о его организаторских способностях и трудолюбии. На любом месте он был Человеком с большой буквы. Слез никто не сдерживал и не стеснялся их. Пожелаем ему Царствия Небесного...



Валентина Ивановна Логинова:

– Алексей Никифорович нас заряжал энергией. Работать с ним было непросто, но интересно. Он был требовательным к себе и от других требовал того же, заставлял отдавать душу работе. Он был кумиром и для детей, и для нас, пользовался огромным авторитетом.

Мы коллективно работали и коллективно отдыхали. Совместные праздники, поездки в Москву, походы за клюквой. В конце мая отмечали со своими детьми на берегу реки окончание учебного года. Нам очень повезло с таким руководителем. Наша связь с Алексеем Никифоровичем не прерывалась и после его отъезда в Никулино.

Я была поражена тем, как было организовано прощание с Алексеем Никифоровичем в Никулинском Доме культуры. Было море цветов, много выступающих. Среди присутствующих было много бывших воспитанников школы-интерната. До слез тронула прозвучавшая в записи песня «Домик окнами в сад» в исполнении самого Алексея Никифоровича.

Благодарна судьбе, что имела возможность попрощаться с дорогим мне человеком и увидеть проявление искреннего уважения и любви к нему огромного числа самых разных людей.

Наталья Александровна Бодрова:

– Работая в МСШИ, Алексей Никифорович заочно окончил вокальное отделение Калининского музыкального училища, получив ещё одно профессиональное образование.

Считаю, он был главным лицом нашей самодеятельности, главным солистом нашего большого хора, в котором участвовали как учителя и воспитатели, так и технические работники школы-интерната. Не будь А.Н. Шкурченко с его сильным и красивым баритоном, хор, наверное, не звучал бы так интересно и неповторимо.

Во многом благодаря Алексею Никифоровичу и, конечно, второму музыканту-профессионалу А.П. Волдохину мы всегда были в выигрыше на всех районных смотрах художественной самодеятельности среди школ Калининского района. Ни у какой другой школы не было тогда подобного хорового коллектива: ведь мы пели на 3-4 голоса! У нас был именно коллектив – и в этом заслуга наших музыкальных лидеров. Мы регулярно собирались на репетиции, распевались перед пением, разучивали партии по голосам – и всё это поздними вечерами после работы, а среди нас было много людей семейных.

ТЕПЕРЬ Я ПОНИМАЮ УЧИТЕЛЕЙ...

Традиционный День самоуправления проводится в Медновской санаторной школе-интернате с целью профориентации старшеклассников. В этом учебном году 9 класс малочисленный, поэтому основная кадровая нагрузка легла на восьмиклассников...

«Доброе утро, подъём!» В понедельник 5 марта это обычное утреннее приветствие звучало необычно из уст старшеклассников. Подъем, зарядка, водные процедуры, уборка в спальнях, завтрак – по понедельникам всё это делается в ускоренном режиме, так как в 8:30 все классы собираются на общешкольную линейку, на которой подводятся итоги прошлой недели и оглашаются планы на неделю предстоящую. Взрослые напрасно переживали – все классы построились вовремя, а значит, юные воспитатели справились со своими обязанностями. Проводили линейку «новые» директор, завуч и старший воспитатель... (фото на стр. 1)

Звенит первый звонок. С волнением учителя начинают свой первый в жизни урок. В этом году хронику этого волнительного дня вели фото- и тележурналисты школьной видеостудии. Ранним утром Илья Ершов был воспитателем 6 группы, в 9:00 он берёт в руки камеру и идёт по классам создавать летопись дня. Отснятый материал был смонтирован на пятом уроке в небольшой сюжет.

По завершении уроков все собрались в актовом зале для подведения итогов – ученики, учителя и воспитатели как юные, так и взрослые. «Разбор полётов» начался с просмотра снятого сюжета, за которым последовал мультфильм о профессии учителя. Далее своими впечатлениями о прошедшем учебном дне делились юные учителя и воспитатели.

Анастасия Сергеевна Катасонова: «Я была учителем 1 класса. Раньше я играла в школу, но только с игрушками, а тут живые ученики. Когда я вошла в класс, ребята стояли у своих парт. На уроке русского языка мы работали с интерактивной доской, знакомились с двумя словарными словами «русский язык», писали в рабочей тетради. Успели повторить сказку «Колобок». На уроке чтения мы читали про первоучителей словенских. Когда дети прочитали текст, мы стали разбираться, кто же такие словенские первоучителя. Узнали дети и про первый Букварь. На математике мы решали задачи, примеры. При помощи интерактивной доски первоклассники познакомились с новым материалом, узнали про дециметр и сантиметр. Затем я предложила им измерить длину и ширину учебника, перевести их из санти-



Урок географии в 6 классе



Урок в 3 классе

метров в дециметры. На этом мой основной рабочий день закончился, и я проводила ребят на физкультуру. День самоуправления мне очень понравился, теперь я знаю, насколько работа учителя сложна».

Кристина Алексеевна Осипова: «Я была воспитателем 3 группы и учителем 2 класса. Когда я готовилась к этому дню, мне было очень интересно. На уроках класс меня внимательно слушал и запоминал всё, что я объясняла. Все были очень послушные. Хочется выделить Снежану Курносову, она старалась больше всех. Долго не могла запомнить моё имя Настя Козлова, но к 4 уроку всё же запомнила, чем потом очень гордилась. Даже после Дня самоуправления подходила ко мне и говорила: «Здравствуйте, Кристина Алексеевна!». Этот день запомнится мне надолго. Мне очень понравилось быть учителем. Большое спасибо моей группе и 2 классу за то, что слушались и понимали меня».

Егор Русланович Конаков (фото вверху): «Я был воспитателем 5 группы и учителем 3 класса. Теперь я понимаю учителей! Особенно если они пришли на работу больными...»

Сергей Лукманович Алиев: «Я был учителем 4 класса. Ещё за одну или две недели до торжественного дня ученики 4 класса при каждом моём появлении в их поле зрения произносили: «Ой, учитель...» И вот настал тот день, когда мы начали управлять школой! Мне очень понравилось! Я понял, что профессия учителя мне не подходит, хотя с детства мечтал преподавать в университете, передавать свои знания другим людям. Но День самоуправления хотелось бы повторить!»

Сергей Владимирович Котов: «Это был ответственный день. Я был учителем математики. Было сложно, но мне понравилось».

Иван Александрович Новиков (фото слева): «В день самоуправления я был воспитателем 1 группы и учителем географии – пришлось заменять заболевшего девятиклассника Славу Морозова. Мне понравилось, хотя я сильно устал. Как учителем, так и воспитателем быть очень трудно».

Николай Сергеевич Громов: «Было приятно побывать в «шкуре» учителя, испытать эти эмоции. Мне выпало быть

физруком, к тому же в начальной школе. Это совсем не то, чего я хотел. Дети меня не слушались, вели себя плохо. Но я виноват сам, не продумал урок, не подготовил спортивный инвентарь заранее. Утром пришлось побегать, хотя учитель физкультуры и предлагала накануне мне свою помощь».

Андрей Владимирович Фуфаев: «Я был учителем физкультуры у 5, 6 и 7 классов. Первые два урока я проводил на улице. Были на лыжне. Последний урок в зале – занимались силовой подготовкой. Мне понравилось, в следующем году я опять хочу быть физруком».

Своими впечатлениями делятся и подопечные новоиспечённых учителей, ученики-шестиклассники.

Маша Ускова: «День самоуправления прошёл отлично. Поведение в школе было хорошее. Многим ученикам уроки понравились. В нашем классе Иван Новиков провёл урок географии, Вероника Звонова – русский язык, Андрей Фуфаев – физкультуру, Сергей Котов – математику, Вероника Сулова – урок изобразительного искусства. Все уроки были интересными, на каждом из них мы узнали что-то новое. Этот день удался!».

Иван Тюфтин: «Больше всего мне понравилась география. Иван Александрович показал нам фильм по параграфу, я хорошо понял новый материал».

Денис Котунов: «В День самоуправления мне понравился больше всего урок физкультуры с Андреем Владимировичем. Мы катались с горки, поворачивали то вправо, то влево, падали. Ещё мне понравилось на уроке географии. Мы быстро все сделали и до конца урока смотрели фильм по новому материалу».

Материал подготовила Т.Б. Исакова



НАША ГОСТЬЮШКА ГОДОВАЯ

Масленица, последний зимний праздник, один из самых веселых, шумных и озорных, посвящён встрече Весны.

В этом году инициаторами проведения общешкольной Масленицы стали члены Ученического совета: председатель В. Белкин, руководители секторов А. Гуреева, С. Штейн, Т. Федорова, А. Крутина, П. Шевцов, Д. Гусаров и Н. Бойцов. Ребятам поддержали воспитатели-координаторы О.Н. Шумкова, О.В. Москвина, Л.В. Шулаева и А.Ю. Шулаев.

Сначала был этап подготовительной работы: разработка сценария, распределение ролей, изготовление чучела Масленицы, подготовка инвентаря, подборка музыки. Дети тоже не сидели без дела и целую неделю готовились к этому событию. Они узнали, как раньше на Руси праздновали Масленицу, что означает и откуда берет начало этот обычай.

17 февраля на празднике от души веселились все: разгадывали загадки, водили хороводы, играли в русские народные игры, с удовольствием поедали пышные блины, с восторгом наблюдали за тем, как горит чучело Масленицы (фото на стр.1). У каждого было прекрасное настроение!..

Добрая традиция Торжокской школы-интерната – весёлые проводы Масленицы. Этот русский праздник стал у ребят одним из любимых. Каждый год собираются они на улице Зиму-матушку провожать, величать, да Весну-красну встречать...

*О.Н. Шумкова,
воспитатель-координатор*



СОЛНЕЧНАЯ УЛЫБКА

В этом выпуске «Отрока» наш преданный собкор Феликс Ходаков, выпускник 1982 года, пишет о выпускнике 1984 года, Игоре Юлдашеве.

В школе-интернате как в большой дружной семье жили и учились ребята разных национальностей: русские, украинцы, белорусы, финны, немцы... Ребята с разными судьбами, разными характерами. Об одном из них мне хочется сегодня рассказать.

Он приехал в школу из солнечного Узбекистана – жизнерадостный, общительный, никогда не унывающий Игорь Юлдашев. Улыбка не сходила с его лица. Весь его внешний облик говорил о степенности, надёжности.



Мы познакомились как-то просто, незаметно: то ли на большой перемене, то ли на прогулке в школьном саду. И хотя он был чуть младше нас, я никогда не чувствовал этой разницы. Иногда, наоборот, мне даже казалось, что он старше.

Мы быстро подружились, много общались. Врезались в память его рассказы о далёкой и прекрасной родине. Он родился в Самарканде, потом семья переехала жить в Навои, окружённый бесплодными степями и пустыней. Благодаря проложенным каналам с водой они превратились в плодородные поля и зелёные оазисы. Бахчи с сочными арбузами, знаменитые восточные сладости, яркая, разноцветная одежда, испепеляющее солнце. Днём жарко, ночью холодно.

Нередки в этом горном крае землетрясения. Не знаешь, когда оно начнётся и когда закончится. Страшно, когда среди ночи пол вдруг начинает ходить ходуном, стены и потолки дрожать и качаться, вещи в комнате пляшут и подпрыгивают. Того и гляди всё сложится как карточный домик. Идти невозможно: ты карабкаешься, перевалива-



ешься, ползёшь, катишься, съезжаешь... только бы успеть добраться до дверей квартиры (они никогда не закрывались), до лестницы, подъезда, до спасительной улицы... Помню, когда это слушал и представлял, не знал, плакать мне или смеяться.



Ещё больше сдружил нас спорт. Совместные тренировки на борцовском ковре, замечательный тренер и педагог Вячеслав Дмитриевич Усков, пробежки, кроссы, поездки, соревнования. Игорь спокоен, уравновешен, всегда готов прийти на помощь, ободрить тебя улыбкой. Однажды на соревнованиях во время схватки он сломал руку. Увезли на «скорой» в травмпункт. На следующий день с перевязанной рукой он был с нами в спортзале, «болел», переживал, поддерживал своих товарищей, выходявших на очередной поединок. И обязательно улыбался своей солнечной улыбкой.

... Мы встретились спустя много лет. Возмужавший Игорь по-прежнему надёжен, готов поддержать и помочь. Всё та же яркая улыбка... Он рассказал, что после окончания школы-интерната с 1984 по 1987 годы учился в ПТУ № 9 г. Калинина на сварщика. Поступили они туда из школы-интерната впятером, среди них – Саша Венков, впоследствии главный тренер мужской сборной России по тяжелой атлетике, Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер России. Все учились в одной группе, а Игорь с Сашей продолжали тренировки по греко-римской борьбе у Заслуженного тренера России В.В. Шевченко.

С 1987 по 1989 год Игорь служил в погранвойсках Северо-Западного пограничного округа, в Ребольском погранотряде. Там оченьгодились занятия спортом. В 1990 году после демобилизации работал в милиции на железнодорожной станции Калинин, в 1992-ом перешёл в частную охрану, дослужился до контролёра охраны. Поступал в МГУ и Тверскую сельхозакадемию, но из-за нехватки средств не смог получить высшее образование.

Сейчас Игорь живет в Твери, строит свой дом в селе Замостье Рамешковского района. После окончания курсов массажа на протяжении 18 лет работал массажистом в фитнес-клубах.

Добрými словами вспоминает Игорь своих одноклассников. Сергей Шапкин сейчас полковник полиции, начальник Ржевского МРО Управления ФСКН России по Тверской области. Руслан Мамченко служит в спецорганах по охране государственных объектов в г. Москве. Наташа Нейгасова работает учителем начальных классов в школе № 34 г. Твери...

Детство со сверстниками в любимой школе, встречи, расставания, юность, молодость, зрелость... и детская улыбка, пронесённая через все эти годы...

Ф. Г. Ходаков



ФУТБОЛЬНЫЙ ПЕТЕРБУРГ

Ежегодной традицией становится поездка футболистов Медновской санаторной школы-интерната в Северную столицу¹. Соревнования по футболу среди команд детских домов и школ-интернатов «Будущее зависит от тебя» организуются компанией «МегаФон» при поддержке Министерства спорта, Министерства образования и науки России, Российского футбольного союза. Соревнования проходят в три этапа. В феврале – региональные отборочные соревнования. В марте-апреле лучшие команды принимают участие в локальных турнирах в восьми городах: Азове, Владивостоке, Екатеринбурге, Москве, Новосибирске, Оренбурге, Санкт-Петербурге и Туле. Победители отборочных этапов встречаются в конце мая в Сочи, чтобы сразиться за главный приз – поездку в Лондон в гости к футбольному клубу «Арсенал».

Уже четвёртый год подряд футбольный клуб «МСШИ» преодолевает региональный отборочный этап, но в локальных турнирах терпит поражение... 18-20 марта в младшей группе за путёвку в Сочи боролись ребята из Ярославля, Санкт-Петербурга, Северодвинска и Медного Тверской области.

– На чемпионате мы сыграли три игры, – рассказывает член команды, пятиклассник Рустам Краснов (фото внизу, стоит справа). – Выиграть не получилось ни у кого: первую игру провалили 6:2, вторую сыграли вничью со счётом 5:5. Последний пятый гол мы забили на последних секундах игры... Третью игру опять проиграли: соперники забили нам 4 гола, нам же не удалось забить ни одного. В итоге мы заняли лишь 4 место. Но мы не только играли в футбол, для нас организовали много экскурсий. Мы, например, посетили Музей железных дорог России.



Е. Власишин: «Самая симпатичная команда! 5 мальчишек и 3 девочки»

– Современные музеи поражают техническим оснащением, – продолжает тренер команды Евгений Власишин (фото вверху, стоит в центре). – Экспозиция музея представлена хронологически, и ты получаешь полное представление о развитии железнодорожного транспорта в России с момента его зарождения до сегодняшнего дня. Мы видели локомотивы, вагоны и специальную технику, некоторые образцы которых сохранились в единственном экземпляре. Но больше заинтересовало будущее РЖД. В экспозиции представлен макет проекта, который позволит добраться из Питера до Москвы всего за 37 минут!

Потом была экскурсия «Футбольный Петербург» с посещением стадиона «Зенит-Арена». Это первый футбольный стадион под крышей. Ребята побывали на трибунах и в раздевалках игроков. На закрытии турнира была фотосессия с Виктором Файзулиным, полузащитником футбольного клуба «Зенит».

– Во второй день мы побывали в «Горилла Парке», – делится впечатлениями Рустам, – но обезьян там не было. Так назывался развлекательный комплекс, где мы прыгали на батутах, лазили по веревочным конструкциям, играли в лазертаг.

– Мне больше запомнилось посещение верфи исторического судостроения «Полтава», – вспоминает Евгений Власишин. – Проект «Полтава» был задуман для воссоздания в натуральную величину первого крупного корабля Балтийского флота 54-пушечного линейного корабля 4-го ранга «Полтава». В его постройке и проектировании в 1712 году принимал участие сам Петр I. Корабль планируют спустить на воду уже в августе этого года.

– В последний день мы посетили центр пляжных видов спорта «Песок», – снова рассказывает Рустам. – Играли в футбол и волейбол, после чего все были в песке! В Санкт-Петербурге я был впервые, это очень красивый город. Поездка надолго запомнится мне не только яркими впечатлениями, но и знакомством с новыми ребятами из Зубцовского детского дома, которые в старшей группе заняли 1 место. С чем мы их от души поздравляем!

¹ Исакова Т. На футбол в Питер // Отрок. – 2016. – № 3(43), апрель. – с. 8.

Катасонова А., Перфильева А. Мини-футбол – в школу! // Отрок. – 2017. – № 1(49), январь. – С. 7-8.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Питание в санаторной школе-интернате – неотъемлемая часть лечебно-оздоровительного процесса. Без правильного, сбалансированного питания оздоровление и реабилитация ребёнка невозможны. Вряд ли кто догадывается, что в организации такого питания есть что-то поважнее самих продуктов. Это работа диетсестры, на первый взгляд, обывателю не видная. В Медновской санаторной школе-интернате эти обязанности уже много лет исполняет Марина Дмитриевна Киселёва.



Сколько лет Вы работаете в этой должности?

- Медсестрой в школе-интернате я работаю уже почти четверть века и около десяти лет совмещаю основную работу с обязанностями диетсестры.

Вы учились этому?

- На должность диетсестры назначается специалист со средним медицинским образованием. Я прошла специальную подготовку по лечебному питанию и имею сертификат по специальности «диетология», который нужно подтверждать каждые пять лет.

специальности «диетология», который нужно подтверждать каждые пять лет.

Наше питание отличается от питания в обычных школах?

- Конечно. Во-первых, у нас шестипраздное питание: утром завтрак, на большой перемене второй завтрак – как правило, сок с булочкой «8 злаков», – после уроков обед, перед самоподготовкой полдник, вечером ужин, перед отбоем второй ужин, на который даются фрукты или кисломолочный продукт. У нас собственный пищеблок, мы готовим еду для ребят из закупленных продуктов сами. В большинстве же школ города и области введено централизованное питание, когда разнообразные фирмы поставляют в школьную столовую уже готовые блюда.

Меню тоже отличается?

- Так как мы не обычная школа-интернат, а санаторная, то и пища у нас более калорийная. Это достигается не только объёмом порции, но и разнообразием продуктов. В рационе обязательно должно быть мясо: говядина, курица. В последнее время разрешено использовать нежирные сорта свинины. Отсюда разнообразие блюд. Обязательно сливочное масло, творог, сыр, кисломолочные продукты – йогурты, ряженка, кефир. Мы покупаем зерновой или злаковый хлеб, вводим в рацион очищенные грецкие орехи, сухофрукты. Курагу и чернослив в салатах ребята ели неохотно. Стали варить из них компоты, добавляем в выпечку. В марте на ужин попробовали дать креветки, планируем и другие морепродукты.

Что ещё входит в обязанности диетсестры?

- Я осуществляю контроль за работой пищеблока. Проверяю качество продуктов при их поступлении на склад и пищеблок, контролирую правильность хранения запаса



продуктов питания. Пишу меню-раскладку в соответствии с карточкой блюд и сводным меню. Я должна периодически проводить подсчёт химического состава и энергетической ценности блюд по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Также осуществляю контроль за правильностью закладки продуктов при приготовлении блюд, провожу снятие пробы готовой пищи.

- Какие, на Ваш взгляд, блюда предпочитают наши воспитанники?

- Макароны с котлетой или с сосиской. Макароны наши дети любят с чем угодно. Любят картошку, пюре. Капусту не любят, хотя она очень полезна и нужна им. Плохо пьют компот.



Что я ем?

Юнкор Анастасия Катарасова провела опрос среди учащихся 5-9 классов. Всего было опрошено 47 человек. Цель опроса: выяснить, что предпочитают есть ребята в школьной столовой.

- Больше всего дети любят картошку – 38%.
- Предпочитают её в виде пюре 25%.
- На втором месте по популярности пельмени – 14%.
- Макароны с сыром, котлетой или сосисками набрали по 12%.
- От них чуть отстаёт по популярности запеканка со сгущёнкой – 8%.

К сожалению, супы и каши, тушёная капуста, омлет назывались редко.

- Из мясных изделий дети предпочитают курицу – 36%.
- На втором месте котлеты – 23%.
- Сосиски и колбаса занимают 3-е место – 10%.

Странно, но прозвучали ответы «шашлык» и «шаварма», запрещённые к употреблению в школьных столовых санитарным законодательством Российской Федерации.

- К сожалению, 25% опрошенных отказываются есть рыбу в любом виде.
- Любят сельдь 14%.
- Едят рыбные котлеты 8%.
- Любят рыбные супы 6%.

Нашлись любители воблы, красной рыбы и селёдки под шубой.

- 29% опрошенных устраивает школьный рацион питания, и они ничего бы не хотели в нём менять.
- 14% ждали появления блюд из морепродуктов.

Из пожеланий можно отметить сладости, красную икру, пирожки с картошкой, пиццу, кетчуп и майонез. К разочарованию любителей последних двух приправ, они никогда не станут реальностью школьной столовой, так как запрещены санитарным законодательством России. Расстраиваться не стоит: со здоровым питанием они несовместимы.

Т.Б. Исакова



Мясо КРЕВЕТОК легко усваивается и не содержит в себе жира. Его жирность меньше курятины в 8 раз!

Ужин 12 марта – дары моря.



Вещество астаксантин, которое окрашивает КРЕВЕТКИ в красный цвет, является в 10 раз более мощным, чем любые антиоксиданты в известных овощах и фруктах.

С 2012 года воспитанники школы-интерната по одному и группами круглогодично проходят курс лечения в ФГБУ «Детский противотуберкулёзный санаторий «Пионер»» под г. Сочи¹. Лечебное питание там организовано по нормам для детей, инфицированных туберкулёзом и имеющих «малые формы туберкулёза». Регулярно в их рационе появляются морепродукты. Комиссия по питанию Медновской санаторной школы-интерната решила попробовать перенять этот опыт. Немногие воспитанники, приехавшие в школу-интернат из деревень и малых городов Тверской области, имели представление о морепродуктах, поэтому к появлению их в меню готовились долго до 12 марта.

Сначала на общешкольном собрании в январе директор и врач-педиатр школы-интерната провели беседу о правильном питании и рассказали о пользе морепродуктов. Больше половины школьников честно поднимали руки в знак того, что они согласны попробовать креветки. С этого дня дети стали ждать появления заветного слова в меню. В феврале они уже подбегали с конкретным вопросом: а когда? Это стало своеобразным сигналом – пора... И вот 10 марта по всей школе появилась красочная реклама блюда из креветок с самыми главными фактами об их полезных свойствах. Оказывается, по некоторым параметрам они даже превосходят все известные фрукты красного цвета. По содержанию йода и редкого элемента селёна креветкам нет равных! На общешкольной линейке в понедельник 12 марта ещё одна подготовительная беседа. День потянулся в ожидании ужина...

И вот в 19:00 на каждом столе появилось блюдо с отваренными мелкими розовыми рачками из Северной Атлантики. Пробовали все, ажиотаж стоял нешуточный. Научиться их чистить труда не составило, панцирь креветки не толще бумаги. Вале и Саше попались крупные экземпляры сантиметром по 6-7. А мальчики 4 класса так пристрастились к новому блюду, что объединили тарелки и долго ещё сидели за одним столом как в кафе, щёлкая креветку одну за одной. «Они как семечки!» – сделал открытие Дима. «Мы запаслись сегодня йодом на целый месяц!» – подытожил Миша.

Раз так, то подобные эксперименты по обучению правильному питанию можно продолжать...

В. Солдатов

¹ Солдатов В. 21 век: самоуправление по-пионерски // Отрок. – 2015. – № 8(38), октябрь. – С. 7-8.

Ускова Т., Исакова Т. Море круглый год // Отрок. – 2013. – № 3(24), декабрь. – С. 4-5.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ

В Медновской санаторной школе-интернате оздоровление и закаливание всегда были на первом месте. «Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки!» – этот девиз не пустые слова...

Век нынешний



Уже несколько лет медицинская сестра по физиотерапии и лечебному массажу Татьяна Ускова по утрам занимается с детьми зарядкой. Берёт она не всех сразу, воспитательные группы

приглашаются в спортзал строго по графику. В течение года каждая группа несколько раз выполняет под её руководством уникальный комплекс упражнений «Дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой». Это особый оздоровительный метод, запатентованный в СССР в 1972 г. оперной певицей и преподавателем Александрой Николаевной Стрельниковой. «Метод отличается важным преимуществом – форсированный (шумный) вдох и вовлечение в процесс диафрагмы, – рассказывает Татьяна Вячеславовна. – Одновременно со вздохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки. При выполнении дыхательных движений кора головного мозга насыщается кислородом, происходит диафрагмальный массаж всех органов брюшной полости. Применение гимнастики Стрельниковой в комплексе с медикаментозным лечением при таких заболеваниях как туберкулёз, бронхиальная астма, пневмония, острый и хронический бронхиты показало положительный эффект. Эта гимнастика не имеет ограничений, ей можно заниматься в любом возрасте и при любом состоянии здоровья».

Каждая группа делает зарядку самостоятельно. В основном после подъёма ребята выходят на пробежку вокруг школы. Во 2 группе физорг Андрей Фуфаев сначала проводит зарядку в течение 5-10 минут, а потом пробежку. Девочки 3 группы занимаются музыкальной видеоаэробикой (фото вверху). С сентября 2017 года директор школы-интерната В.В.Солдатов выходит на пробежку вместе с мальчиками, каждый день с определённой группой. Маршрут проложен по лесной тропе. В декабре-январе каждому на время пробежки вручался карманый фонарик, так как в 7 утра на улице была ещё крошечная тьма...



Век минувший



Раньше на зарядку выходили сначала старшие школьники, а через полчаса младшие, так как подъём был в разное время. Пробежку совершали до сосны по дороге в сторону

Медного (сейчас её, к сожалению, уже нет). Зимой после пробежки в спортзале отжимались, качали пресс, залезали на канат.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Век нынешний

Холода не бойся, по пояс мойся!

О необходимости водных закаливающих процедур начали говорить ещё в 4 четверти прошлого учебного года. Инициативная группа разработала методику, её утвердил районный педиатр, и с 5 сентября 2017 года в школе-интернате возобновилось отбирание. Разумеется, не ледяной водой – по методике температура понижается с 34°C на 2°C каждую неделю, пока не достигнет отметки 18-20°C.



Век минувший



Обязательная утренняя процедура после пробежки – обливание холодной водой. Обычно это делали на пару, так было удобнее. Набирали воду в ладони, выливали на плечи товарища и быстро растирали по спине. Вода стекала вниз, мочила спортивные брюки, проливалась на пол. В этом было единственное неудобство. Зато эффект перекрывал все неудобства и сложности. Изолятор пустовал...



Чистота – залог здоровья!

Век нынешний

Заправка кровати – дело индивидуальное. Спальню убирает дежурный. В субботу генеральная уборка. Чистоту комнат проверяет перед завтраком дежурная группа. Каждую неделю на линейке зачитываются замечания индивидуально по комнатам: кто-то пыль плохо протёр, кто-то обувь забыл под кроватью, а кто-то и сухари в тумбочке.



Всю 3 четверть ребята-санпостовцы интенсивно занимаются теорией и практикой по 11 темам с медицинским персоналом. В первой половине апреля они выезжают на ежегодный смотр санитарных постов общеобразовательных учреждений Калининского района.



Век минувший



В прошлом веке спальни тоже убирали дежурные. За чистотой следили ребята-санпостовцы. Спальни проверялись на большой перемене. В спальные корпуса во время уроков и самоподготовки ходить было запрещено. В столовую с невымытыми руками тоже не пускали. Санпостовцы собирали лекарственные травы, участвовали в ежегодных смотрах районных школьных санпостов.



Репортаж подготовила Т.Б. Исакова,
Фото А.П. Волдохина и Ульяны Уразовой.
Газета благодарит Т.А.Волдохину
за фотографии из архива школы-интерната.

Окончание. Начало на стр. 2-3

С концертами мы выступали в Медновском клубе, в городе Калинин, ездили по окрестным деревням. Разумеется, пели и в школе-интернате на наших вечерах. Душой и заводилой всегда был Алексей Никифорович.

Вспоминая его репертуар, в первую очередь стоит упомянуть песни его родины Украины: они звучали наиболее проникновенно. Торжественна и трагична песня о Великой Отечественной войне «Стэпом» («Степью»):

*Степом, степом йшли у бій солдати...
... Мати, мати жде свого солдата,
А солдат спить вічним сном!..*

Одну из самых лирических песен, Песню про рушник (вышитое украинское полотенце), Алексей Никифорович пел о своей маме:

*Рідна мати моя, ти ночей недоспала,
І водила мене у поля край села,
І в дорогу далеко ти мене на зорі проводжала,
І рушник вишиваний на щастя дала...*



и замечательная песня «Алёша» о памятнике солдату, погибшему за освобождение Болгарии:

*Стоит над горою Алёша –
В Болгарии русский солдат...*

«Выступает хор Медновской санаторной школы-интерната. Солоист – Алексей Шкурченко...» Сколько раз эти слова звучали со сцены!.. Сцена была для него естественным продолжением его жизни, частью его бытия. Он был профессионалом. Его артистизм, обаяние, внешность брали зрителей за живое – сразу и целиком. Его голос звучал и звучал...

Материал подготовила Т.Б. Исакова

КАК ЭТО ПРАВИЛЬНО НАЗЫВАЕТСЯ

МУЛЬТИКОПТЕР (муж. род)

• летательный аппарат с определённым количеством несущих винтов, вращающихся диагонально в противоположных направлениях. Удобен для недорогой аэрофото- и киносъемки.



Технические данные:

- масса: от 1 до 4 кг
- время полета: от 10 до 30 минут
- масса груза: от 500г до 2-3 кг;
- крупные модели - до 20-30 кг
- скорость: до 110 км/ч

Происхождение слова: греко-латинское («много крыльев»)
Также можно сказать: дрон, беспилотный летательный аппарат, БПЛА.



По количеству пропеллеров различают:

- трикоптер - 3
- квадрокоптер - 4
- пентакоптер - 5
- гексакоптер - 6
- октокоптер - 8

Примеры употребления: - В городе в меня врезался чей-то квадрокоптер.
- Один из призов на кинофестивале - квадрокоптер с камерой.

1

МУЛЬТИКОПТЕР (муж. род)

Разные факты:

- Каждый винт приводится в движение собственным двигателем.
- Чтобы обеспечить зависание, мультикоптеры снабжены тремя гироскопами.
- Для автоматической посадки и удержания небольшой высоты, для облёта препятствий применяют сонар.
- Самое главное - **GPS-приёмник**, позволяющий записывать маршрут полёта заранее, с компьютера, а также возвращать аппарат в точку взлёта.



• Полёты над людьми и автодорогами не рекомендуются - столкновение может привести к негативным последствиям.



• Благодаря простоте конструкции квадрокоптеры часто используются в любительском моделировании, их даже можно смастерить в домашних условиях.

2

Газета выпущена при поддержке АО «Диэлектрические кабельные системы» (г. Тверь).
Адрес редакции: 170521, ул. МСШИ, с. Медное Калининского района Тверской области
ГКООУ «Медновская санаторная школа-интернат»

Тел./факс: (4822) 38-83-65 • vitalisoldatov@mail.ru • isakova.tanya1973@yandex.ru • www.msshi.ru

Главный редактор: Виталий Солдатов • Руководитель пресс-центра: Татьяна Исакова
Тираж: 500 экз. Отпечатано в типографии «Тверская Фабрика Печати» (г. Тверь)