



# Толуховский вестник

Ежемесячная газета выпускается на общественных началах.

Деревня строится деревьями, а процветает людьми - их мыслями, словами, делами.

№ 5 ( №39) май 2016 год

## "Бессмертный полк" д.Толухово.



«Бессмертный полк» - акция, призванная сохранить память о Великой Отечественной войне, о каждом, кто не жалея своей жизни, боролся за освобождение Родины.

Она стартовала в городе Томске, в 2012 году.

В 2013 году к Бессмертному полку присоединились 120 городов и населенных пунктов России.

В этом году уже во второй

раз стартует эта акция в нашей деревне!

08 мая 2016 года мы пришли сюда, чтобы пронести портреты наших прадедов, дедов, отцов. Для того чтобы каждый из них, прошествовал рядом с нами в одном полку. Вот они, кто в годы войны защищал Родину от врага, ковал оружие победы на заводах, растил хлеб. Они должны пройти победным строем!

Шествие прошло по улицам деревни и завершилось концертной программой на площади Дома культуры.



*Главная победа, это Победа над самим собой.*

8(49242) 2-22-42 – телефон единой дежурно-диспетчерской службы Собинского района  
(пожары, укусы животных, происшествия, отравления)



В этом году наша страна отмечала 71-ю годовщину Победы советского народа над фашистскими захватчиками в Великой Отечественной войне.

21 апреля 2016 года сотрудниками администрации совместно с сотрудниками полиции Собинского района и отдельного батальона ДПС областисостоялось заложение Аллеи Славы и озеленение прилегающей территории у мемориального комплекса в с. Кишлеево.

Сотрудники Госавтоинспекции с удовольствием откликнулись на приглашение администрации поучаствовать в данном мероприятии, так как они помнят и чтят ветеранов, участников Великой Отечественной войны, прослуживших в послевоенные годы в рядах Госавтоинспекции. Одним из таких ветеранов является полный кавалер ордена «Славы» Иван Тимофеевич Бакаров.

Родился он 20 января 1914 г. в деревне Кишлеево Собинского района Владимирской области в семье крестьянина. Окончил 6 классов, трудился штукатуром на заводе в г. Электростали Московской области.

Участник Великой Отечественной войны старший сержант Бакаров Иван Тимофеевич с февраля 1942 г. командовал орудийным расчетом 1071-го истребительно-противотанкового артиллерийского полка 65-й армии. Его боевой путь прошел от Москвы до Берлина через Белоруссию, Украину и Польшу. Награжден четырьмя орденами Славы, орденом Красной Звезды и шестью медалями, в т.ч. медалями «За отвагу» и «За боевые заслуги». Фронтовик-артиллерист Иван Бакаров после демобилизации прослужил в органах внутренних дел 23 года, из них более 16 лет в Госавтоинспекции, и был одним из первых командиров взвода РУД-ГАИ города Владимира, службы отмечающей в этом году 80-летие.

9 мая 2015 года в с. Кишлеево состоялось открытие мемориального комплекса воинам Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. именной памятной плиты Бакарова Ивана Тимофеевича, и принято решение взять шефство над данным объектом сотрудниками Госавтоинспекции и УМВД России по Владимирской области.

Кроме этого, помощь в высадке саженцев оказали учащиеся сельской школы, которые с трепетом отозвались на призыв поучаствовать в данном мероприятии. Ведь на плитах мемориального комплекса выбиты фамилии их прадедов, не вернувшихся с боев сражений.

Заложение Аллеи Славы прошло в дружеской и теплой обстановке и, как отметила Абрамова Ирина Евгеньевна, глава администрации муниципального образования Толпуховское сельское поселение, уже 9 мая на молодых деревцах будут красоваться первые зеленые листочки.





# САНД В МАР

**Тебе от 11 до 15? Тогда это для тебя**

**Привет, дорогие подростки!** Мы беседуем с вами в этом году о качествах ЛИДЕРА. Сегодня мы поговорим об одном из важных качеств лидера – умении планировать свой день, умении планировать своё время. Лидеры, успешные люди всегда ценят своё время и время других.

Надеюсь, вы хорошо закончили учебный год и впереди вас ждет теплое и насыщенное событиями лето, за которое можно много успеть сделать хорошего и полезного и отдохнуть, конечно! Но, отдыхая, надо помнить, что в сутках только 24 часа. Надо научиться ценить даже летнее время каникул.



Как вы уже знаете в переходный период (в подростковом возрасте) юноши и девушки часто становятся неуправляемыми, имеют сложности в общении с родителями, ищут свое место в жизни, что, в том числе, сказывается на их распорядке дня. Многие из них переходят на ночной образ жизни, уходя ночью в компанию к друзьям, гуляют допоздна, так как в это время они могут почувствовать свободу от опеки взрослых. Заставить подростка жить по расписанию крайне сложно, но во имя здоровья попытаться наладить распорядок дня все же стоит. И лучше, если сделаете это вы сами, дорогие подростки. То есть осознаете ценность **распорядка дня**, о чем мы сегодня и побеседуем с вами. Ученые считают, что чем раньше вы начнете следовать своему распорядку дня тем лучше. Они заявляют, что если научить трехлетнего ребенка элементарно убирать за собой игрушки, чистить зубы и определить ритуал со сном (например, читать 15 минут перед сном), то организм в дальнейшем сам будет требовать такой распорядок. Конечно, с возрастом он будет корректироваться, но сигналы в головной мозг будут поступать правильные, выработается некая привычка придерживаться определенного расписания. Впрочем, распорядок дня, так или иначе, есть практически у каждого подростка. Другое дело, насколько он близок к здоровому. Это определяется физиологическими процессами, происходящими в организме, которые можно коротко охарактеризовать как биоритмы. Проще говоря, подростковый организм привыкает к определенному распорядку и уже не может от него отойти. Например, если подросток ложится в 2 часа ночи, то его организм будет засыпать в это время каждый день. Задача родителя (и ваша задача) – помочь ребенку (самому себе) найти здоровый баланс, который поможет ребенку (вам) все успевать, не жертвуя сном и другими необходимыми для здоровья вещами. **Зачем это нужно?** Прежде всего, распорядок дня нужен, чтобы ограничить нагрузки на сердце. Если вы будете регулярно недосыпать и иным образом регулярно нарушать режим работы и отдыха, ваши нервная, сердечно-сосудистая и иммунная системы дадут сбой. Вы начнете часто болеть, станете нервным, раздражительным, что отразится на успеваемости и общении в социуме. Другая причина следования режиму дня – подготовить вас к взрослой жизни, где вы будете либо успешным (т. е. везде успевать), либо вечно отстающим.

## **Основы здорового распорядка дня**

У подростка распорядок дня часто привязывается к школьному расписанию, когда уроки начинаются в 8-9, следовательно, встать нужно не позднее 7 утра. Спать подростку необходимо 8–10 часов, значит, ложиться в постель вам следует не позже 22:00 с учетом на книгу или другое любимое занятие. Желательно сохранять этот ритм времени и в летние каникулы.

## **Гигиена, план на завтра и «поглотители времени»**

На гигиену нужно отвести хотя бы по 15 минут утром и вечером, чтобы умыться и почистить зубы. Принимать каждый день душ желательно, но на практике трудноосуществимо, хотя многие подростки с удовольствием принимают душ по утрам, чтобы взбодриться. Полезна будет и элементарная зарядка. В летний период есть много возможностей заниматься любимым спортом и хобби. Вечером, перед сном надо на листе бумаги спланировать своё время на завтра, и не важно, что это могут быть небольшие дела (выгулять собаку, позвонить другу или бабушке...) И самое главное бойтесь «поглотителей времени». Это: многоминутные разговоры по мобильнику, сидение за КП.

## **Перед сном**

Сон нужен вам для восстановления и если непосредственно перед ним будут напряженные домашние задания или многочасовые компьютерные игры, сон не будет качественным (он будет поверхностным и прерывистым). Хотя бы полчаса перед сном следует дать мозгу отдохнуть, переключив свое внимание на более спокойные игры, чтение книги, журнала, на крайний случай – прослушивание любимой музыки. Удачи вам в составлении своего здорового режима дня, ведущего вас к успеху, здоровью и хорошему настроению!

О.Лоу

## Мероприятия МБУК "Толпуховский СДК".

Киноекторий для клуба "Малышок" по пропаганде народного творчества нашей России "Петрушка- Вятская игрушка". В наглядной форме дети смогли узнать о возникновении Петрушки на Руси, о его приключениях, шутках и прибаутках.



Работниками Толпуховского Дома культуры и заведующей Толпуховской библиотекой была проведена антитабачная акция "Меняем конфеты на сигареты". Благодаря активной работе педагогов Толпуховской СОШ по здоровому образу жизни, в школе было обменено только пять сигарет. Остальные конфеты были обменены на сигареты у жителей на улицах деревни Толпухово.



Участие коллективов Дома культуры в Районном фестивале хореографического искусства "Шире круг" оказался очень плодотворным на дипломы. Участники привезли два первых места и два вторых. Особая благодарность руководителю коллективов балетмейстеру Дома культуры Малышевой Е.А.



Поздравляем Победителей фестиваля - ансамбль "Солнышко".





## страничка библиотекаря



24 апреля 2016 года

по всей стране стартовала акция «Ночь в библиотеке». Толпуховская сельская библиотека второй раз проводит такое мероприятие. В 2016 году оно называлось хорор-квест «ПОСЛЕ ЗАКАТА, или БИБЛИОТЕЧНЫЕ СУМЕРКИ». Ребята должны были ответить на вопросы, которые им задавали, составить пословицу, миновать липкую паутину. В конце мероприятия был показан кинофильм «Вий» и организовано чаепитие. В фотосалоне «Стопкадр» можно было примерить на себя костюмы и в них сфотографироваться. Активное участие в подготовке и проведении мероприятия приняли Андрей Алексеев и Семен Павлов.



4 мая по всей стране прошла международная акция «Читаем детям о войне». Эта акция организована Самарской областной библиотекой и проводится уже не первый год. В этот день в Толпуховской сельской библиотеке прошли литературные чтения, посвященные пионерам

героям Советского Союза, под названием «Маленькие герои большой войны».

В газете используются материалы Интернет. Газета выпускается при поддержке Администрации Толпуховского поселения. Выпуск готовили: О.Н. Лоу - работник Дома культуры, В.А. Полякова – заведующая Толпуховской сельской библиотекой. Все материалы, которые Вы хотите разместить в газете, просим приносить в библиотеку или присылать на электронный адрес: [tinka64@rambler.ru](mailto:tinka64@rambler.ru). Телефон для справок 8(49242) 5-75-38, 8-905-142-38-31

Газета выходит в электронном виде, на официальном сайте Администрации Толпуховского сельского поселения: