

Рекомендации

Секреты подготовки к ЕГЭ

Уже 3 июля выпускники начнут сдавать экзамены по предметам, которые нужны для поступления в вуз. В этот день они будут писать ответы на вопросы по географии, литературе и информатике.



© Дмитрий Рухмапёв

«Российская газета» опубликовала советы учителей московских школ, чьи выпускники из года в год получают максимальные баллы на экзамене. Они рассказали, как правильно спланировать время и на какие задания следует обратить внимание.

Эксперт ЕГЭ, учитель биологии Вадим Польшин рассказывает, что много ошибок на экзамене связано не с пробелами в знаниях, а с невнимательностью и неспособностью понять текст задания. Выпускники начинают просто писать всё, что знают по теме, а ведь надо чётко ответить на поставленный вопрос.

При подготовке к экзамену Вадим Польшин всегда напоминает 11-классникам о необходимости успокоиться и сосредоточиться, работать без суеты.

Учитель английского языка Елена Максимова каждый год сдает экзамен сама, чтобы побывать на месте ученика и понять, с какими трудностями он может столкнуться.

– Невероятно трудно ограничить себя в объёме слов или времени, – говорит она. – Поэтому, изучив свои ошибки, советуем ученикам ставить чёткую цель, планировать и контролировать время. Результат зависит от умения ученика сосредоточиться, распределить свои ресурсы на выполнение каждого задания. И конечно, нельзя исключать фактор волнения.

Волнение перед экзаменами естественно. Задача родителей – создать комфортные условия для подготовки ребёнка, считает кандидат педагогических наук, учитель русского языка и риторики Лариса Фейман.

– Умение сосредоточиться – это не бегло пробежаться по привычным фразам задания, а вдумчиво изучить их и определиться с алгоритмом выполнения, – пояснила она. – Это помогает правильно понять смысл вопроса и сфокусироваться на деталях. Необходимо работать с предложенным текстом, выписывая и выделяя для себя ключевые слова. Внимательное прочтение заданий снимает волнение и тревожность, что в свою очередь положительно сказывается на результатах.

Не забывайте и о психологических приёмах. Они стандартны, но это помогает. Перед экзаменом следует хорошо выспаться и поесть. Дышите глубже, потрите уши, попейте воды, помассируйте пальцы, сожмите и разомните кулаки.

Забора

То, что греет сердце

Специалисты управления экономики и инвестиций в группе «Поддержка бизнеса в Магнитогорске» в социальной сети «ВКонтакте» создали рубрику «Добро в Магнитогорске», в которой публикуются истории социальных предпринимателей города.

В любом городе очень важно развитие социальной сферы. Именно она связана с удовлетворением насущных потребностей в жилье, пище, одежде, получении образования и медицинского обслуживания, культурном досуге, занятиях физкультурой и спортом. Развитая социальная сфера города способна наполнить жизнь каждого жителя комфортом, сделать её радостной и гармоничной.

В июле 2019 года был подписан закон № 245-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О развитии малого и среднего предпринимательства в Российской Федерации», который определяет понятие «социальный предприниматель», порядок признания субъекта малого или среднего предпринимательства социальным предпринимателем, а также возможные меры их поддержки.

В целом под социальным предпринимательством понимается предпринимательская деятельность, направленная на достижение общественно полезных целей, способствующая решению социальных проблем граждан и общества, повышению уровня занятости инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, пенсионеров и граждан предпенсионного возраста, выпускников детских домов и других категорий граждан.

Посмотреть публикации рубрики «Добро в Магнитогорске» можно в официальной группе управления экономики и инвестиций в соцсети «ВКонтакте». По #доброемагнитогорске в сообществе уже можно прочесть истории социальной ветеринарной клиники «Маленькая жизнь» и проекта «Уютные вещи».

Семейные вопросы

Вы не одни

Пособия, лечение, жильё и вопросы воспитания больше всего волнуют родителей Магнитки



Уполномоченный по правам ребенка в Челябинской области Евгения Майорова.
Приёмная: Челябинск, ул. Цвиллинга, 51а, т. 8 (351) 264-24-35, official_upr@gov74.ru.
Сайт: chel.deti.eps74.ru.
Сообщество на сайте «ВКонтакте»: vk.com/chelombudsman

© Дмитрий Рухмапёв

Уполномоченный по правам ребёнка Челябинской области Евгения Майорова провела приём в городской администрации Магнитогорска в начале недели. А потом встретила с представителями общественных организаций.

Система помощи

На приём записались 18 магнитогорцев. Одно из обращений было связано с задержками выплатами многодетным семьям на погашение ипотеки. Причём оно оказалось коллективным. Евгения Майорова пообещала помочь написать заявление в областную прокуратуру и организацию, которая не выдаёт деньги. Пояснила при этом, что регламент явно нарушен и такого быть не должно.

Приходили в основном мамы. Жаловались на трудную жизненную ситуацию, просили помочь в преодолении медицинских проблем. Говорили о квартирном вопросе, правах и законных интересах семей с детьми.

Евгения Майорова вела приём с заместителем главы города по социальным вопросам, юристами и своими помощниками. Отметила, что сложные проблемы лучше решать коллегиально. Правда, иногда выясняется, что граждане даже не пытались обратиться в различные городские структуры, считая это бесполезным.

– Порою люди проходят многие инстанции и рассказывают об отписках, которые им там выдают, – рассказала Евгения Майорова. – Такое случается, но надо отметить, что во многих случаях ответы – объективное отражение реальности. Сделать действительно ничего нельзя. Мне зачастую говорят, что не следует лишать людей надежды, но ведь если посоветуем обратиться в прокуратуру, суд и обречём человека на пустые хлопоты – это просто обман. Лучше честно рассказать о юридических перспективах. И пусть человек принимает решение, хочет ли он двигаться в этом направлении, или – вместе поищем иные варианты.

Уполномоченный по правам ребёнка добавила, что просто рассказать, как действовать – недостаточно. Ведь люди не знают нюансов обращения в различные инстанции. И будут платить юристам – тоже не очень хорошо пред-

ставляя, какого специалиста выбрать. В результате эффективность действий может быть очень низкой.

– Чёткий алгоритм, который позволяет получить определённый результат, – отметила Евгения Майорова. – У нас есть подобные схемы, они действуют. И конечно, делимся информацией. Помогаем составлять обращения, курируем тех, кому нужна помощь, на всех этапах. Хочу, чтобы люди чувствовали поддержку, знали, что они не одни, не брошены. Ситуации бывают разные, никто ни от чего не застрахован.

В этот приезд уполномоченного по правам человека на приём говорили не только о проблемах. Ещё и отметили Егора Крета – 16-летнего магнитогорца, который в мае помог спастись от пожара жителям дома на улице Галиуллина. Юношу пригласили в городскую администрацию и торжественно вручили почётную грамоту.

– Уверена, что о таких ребятах надо говорить больше, – отметила Евгения Майорова. – Это настоящий герой, хороший пример для подражания.

Общественная поддержка

В понедельник вечером уполномоченный по правам ребёнка Челябинской области встретилась с представителями НКО – некоммерческих объединений, работа которых связана с детьми.

– Предложила Евгении Майоровне познакомиться поближе с активистами Магнитогорска, потому что при взаимодействии можно добиться лучших результатов, – рассказала руководитель родительского совета Магнитки Светлана Ананьева. – Поговорили о школьной медиации, буллинге, снюсах. Эти вопросы актуальны в нашем городе. Теперь их можно решать совместно и не только на местном уровне.

– Продуктивная встреча, – отметила

Татьяна Бородина

Контакты

Совет Майоровой

При уполномоченном по правам ребёнка Челябинской области Евгении Майоровой создан родительский совет.

Это сделано для более эффективного разрешения возникающих вопросов. Куратор совета Светлана Ананьева приглашает обращаться многодетных, малообеспеченных, приёмные и опекаемые семьи, воспитывающие детей с ОВЗ, одиноких или молодых родителей.

– Любая семья, оказавшаяся в непростой жизненной ситуации, может получить у нас консультацию и помощь, – пояснила Светлана Петровна. Куратор родительского совета – Светлана Петровна Ананьева, телефон +7 (982) 278-06-72.

Помощники куратора: Ленинский район – Наталья Валентиновна Янакова, телефон +7 (912) 310-68-20; Правобережный район – Анна Игоревна Резепова, телефон +7 (904) 974-28-53, и Ульяна Михайловна Теплицкая, телефон +7 (912) 408-42-43; Орджоникидзевский район – Асия Тохировна Качесова, телефон +7 (906) 851-58-18, и Гончарова Екатерина Александровна, телефон +7 (908) 587-63-36.

директор НКО по содействию благополучию семьи «Открытый институт проектирования» Ирина Бузунова. – Понравился профессионализм Евгении Майоровой, сила её технологического подхода. Речь о действиях не по вдохновению, а о методичной и регулярной работе с семьями.

Евгения Майорова подчеркнула, что без родительского сообщества формировать социальную помощь и думать, что она будет эффективной, было бы по меньшей мере странно.

– Родители – самые мотивированные люди, – констатировала она. – Они ищут лучшие варианты решения вопросов. И это правильно. Если будем работать вместе, то можно сделать больше. При таком сотрудничестве понятнее, какие есть проблемы, чего не хватает, что предпринять и куда следует двигаться. Причём бывает, что задачу нельзя решить юридически. И тогда есть два пути: справиться с этим с помощью имеющегося опыта или поддерживающей среды. Близкие люди не всегда знают, что для этого нужно. Зато есть такие же родители, как вы. Они уже в курсе всех методик, последовательности действий. Рассказят, научат. Это зачастую важнее, чем юридическая помощь. И хорошо, что есть сообщества, которые работают непосредственно с семьями.

Подобных объединений в Магнитке действительно немало. Светлана Ананьева рассказала о защите прав детей, в том числе в семьях, где есть приёмные и опекаемые малыши. Юрист и психолог Галина Силантьева поделилась информацией о своей деятельности. Она зачастую работает в качестве волонтера. Ведь у многодетных семей нет денег.

Директор детского благотворительного фонда «Отзовись» Елена Островская и её единомышленники работают с подопечными, которые имеют тяжёлые диагнозы.

– Поддержка других родителей имеет большое значение, – отметила она. – Когда есть пример с выздоровевшими детьми – это колоссальный стимул бороться и жить.

Евгения Майорова в этот день познакомилась со многими общественниками, которые работают с многодетными семьями и детьми с различными заболеваниями. Проводят уроки для родителей, развивающие занятия с юными горожанами. Организуют спортивные соревнования – в том числе для мальчишек и девочек с ограниченными возможностями здоровья. Например, одна из активисток рассказала об ориентировании на колёсах, имея в виду инвалидные коляски.

Собравшиеся обсудили пользу школьного самоуправления, трудового воспитания. Поговорили о том, как создать среду, в которой не будет травли и насилия. В рамках встречи было подписано соглашение о сотрудничестве и взаимодействии. Евгения Майорова пообещала раз в месяц проводить онлайн-приёмы совместно с городской администрацией. Отметила, что режим ограничений привнесёт технические новинки в систему работы. К примеру, родители стали получать консультацию по скайпу. И разработана упрощённая система подачи обращений. Это можно сделать и на сайте уполномоченного, и в соцсети «ВКонтакте». Что и как делать, там указано.

– Теперь записаться на приём или подать обращения можно даже по пути на работу, в общественном транспорте, – заверил помощник уполномоченного по правам ребёнка Челябинской области Семён Тишков. – Для этого не потребуется много усилий.