



12+



# Заполярная РУДА

№ 32 (5170)

22 августа 2026 года

РУДА

Еженедельная газета Администрации г. Оленегорска с подведомственной территорией/ [www.gazetazapruda.ru](http://www.gazetazapruda.ru)

## Регион в пятерке лидеров СЗФО

Как модернизируют жилфонд в Мурманской области



стр. 2

## К 1 сентября – готовы

Как помочь ребенку настроиться на учебный год



стр. 6

## Спортивный город

Оленегорцы – в числе лучших на «Земле спорта»



стр. 8

# Триумф Оленегорска



Фото Анны Заверевой.

Команда города взяла весь пьедестал на региональном этапе марафона «Земля спорта». Блестящие результаты в силовом экстриме, семейных эстафетах и многоборье ГТО – это не случайность, а итог упорных тренировок и настоящей командной сплоченности.

*Подробности о героях соревнований и их пути к победе – на 8 стр.*

## 22 августа – День Государственного флага Российской Федерации

**Дорогие северяне!**

Российский триколор – важнейший символ нашей общей истории, мужества и силы. Под этим флагом наша страна прошла через годы испытаний и яркие победы. Сегодня он вдохновляет нас на новые свершения, объединяет, напоминает о подвигах предков, достижениях современников и ответственности перед будущими поколениями.

Мурманская область как стратегический форпост России в Арктике чувствует это особенно остро. Флаг гордо развевается над суровой величественной и перспективной территорией, а наши моряки, полярники, учёные и промышленники – каждый, кто служит и трудится в регионе, делает все, чтобы укрепить его мощь и авторитет. Вместе мы делаем наш холодный край теплым домом, где хочется жить, растить детей и уверенно смотреть в завтрашний день.

Желаю вам крепкого здоровья, благополучия и новых успехов на благо Кольского края и всей страны! Пусть небо над Севером и нашей великой Россией всегда будет мирным!

С праздником!

**Андрей Чибис,**  
губернатор Мурманской области.

**Дорогие оленегорцы!**  
**Поздравляю вас с Днем**  
**Государственного флага**  
**Российской Федерации!**

Наш триколор – это не просто символ государственности, а воплощение единства и той особой сплоченности, которая всегда помогала нам преодолевать любые преграды. В цветах флага отражены чистота наших северных просторов, верность традициям, созидательный труд каждого жителя и мужество тех, кто сегодня стоит на защите интересов страны.

Оленегорск – важная часть большой северной истории. Горняки и строители, учителя и врачи, работники комбината – каждый из вас своим трудом вкладывает силы в развитие Оленегорска, служит Отечеству. Пусть российский флаг вдохновляет нас двигаться вперед, не отступать перед вызовами и беречь то, что нам дорого: свои семьи, родной город и нашу великую Родину.

Желаю всем крепкого здоровья, благополучия и новых достижений. Пусть наш Оленегорск процветает, а над ним гордо реет российский триколор – символ силы, справедливости и единства!

**Сергей Пашинский,**  
глава города Оленегорска.



Администрация города  
Оленегорска с  
подведомственной  
территорией

#насевержить

## Встреча с жителями

# 26 августа 18:00

### Уважаемые оленегорцы!

## Приглашаю всех жителей на встречу, которая пройдет 26 августа в 18:00 по адресу: ул. Строительная, д.52, Администрация города Оленегорска.

Трансляция будет доступна в официальном сообществе  
Главы города Оленегорска в социальной сети Вконтакте.

## Мурманская область вошла в число 20 лучших регионов в стране и пятерку по Северо-Западу по темпам капремонта



Оперативное совещание началось с приятной новости: первый заместитель губернатора Оксана Демченко сообщила, что по подсчетам Фонда развития территорий, Мурманская область в двадцатке лучших в стране и в пятерке по Северо-Западу по темпам капремонта.

«Всего в 2026 году он охватит 625 домов. Во многих домах ремонт уже завершили – свыше 40% от общего объема работ. Нарастающим итогом – с 2019 года – по народной программе «На Севере – жить!» мы обновили почти 40% жилфонда региона. Эти изменения коснулись практически половины жителей

Мурманской области. Все вы знаете, что модернизация жилищного фонда всегда была приоритетом для губернатора», – отметила Оксана Демченко.

Отдельное внимание в регионе уделяют модернизации лифтов. Мурманская область также в лидерах – второе место среди субъектов страны.

«Впереди нас только Москва. В этом году установим порядка 370 новых современных лифтов в 216 домах по всему региону. План выполнили уже более чем на 90% – заменили 343 лифта в 202 домах. Это очень высокий темп», – подчеркнула Оксана Демченко.

Подробнее о ходе работ рассказала министр строительства Александра Карпова.

«Мурманская область продолжает наращивать темпы модернизации жилого фонда. Для этого привлекаются как средства регионального бюджета, так и федерального в рамках реновации ЗАТО. Так, в 2026 году планируется выполнить 2 522 вида работ капитального характера в 625 домах Заполярья на общую сумму 9,1 млрд рублей. Работы идут полным ходом. На сегодняшний день подрядчики уже завершили капремонт 269 домов. Это позволило Мурманской области войти в пятерку регионов Северо-Запада по темпам проведения капитального ремонта в 2026 году», – отметила Александра Карпова.

В 2026 году приводят в порядок 146 фасадов, 150 крыш, 29 подвалов, 39 фундаментов и меняют 474 внутридомовые инженерные системы, в том числе устанавливают 66 новых теплообменника и модернизируют 64 индивидуальных тепловых пункта.

Благодаря реновации ЗАТО, инициированной главой региона Андреем Чибисом и поддержанной Президентом России Владимиром Путиным, продолжатся работы по капремонту многоквартирных домов и в гарнизонах Мурманской области. В 2026 году идут работы еще 99 домах, в частности ремонтируют 139 подъездов в 40 домах.

«Действительно, объем работ колоссальный. Однако особое внимание необходимо

уделять качеству капитального ремонта и порядку на строительных площадках, чтобы минимизировать неудобства для граждан», – подчеркнула Оксана Демченко.

Напомним, с 2019 года в то числе в рамках народной программы «На Севере – жить!» капитальный ремонт прошел в 2329 многоквартирных домах. Благодаря проделанной работе было обновлено больше 38% жилого фонда региона и улучшены жилищные условия почти 312 тысяч человек.

Фото Анны Зверевой.



**В рамках программы капремонта и народной программы «На Севере – жить!» в Оленегорске в 2026 году проводятся работы в 9 МКД, в рамках реновации ЗАТО выполнены работы в 3 МКД в н.п. Высокий и продолжают работы в Оленегорске - 2 в 14 МКД.**

**В домах по ул. Бардина, д.50, Мира, д.35, Советская, д.4 проводятся работы по ремонту внутридомовых инженерных систем холодного и горячего водоснабжения, водоотведения, теплоснабжения, электроснабжения.**

## В этом году в рамках губернаторской программы «На Севере – твой проект!» реализуется 64 проекта в 16 муниципалитетах

На прошлой неделе объявили итоги Всероссийского конкурса лучших проектов создания комфортной городской среды. Об этом сегодня на оперативном совещании напомнила первый заместитель губернатора Мурманской области Оксана Демченко.

«Особенно приятно, что этот конкурс в 2018 году запускала наша команда под руководством Андрея Владимировича в Министерстве строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации. У Мурманской области три проекта-победителя – в Кандалаксе, Мончегорске и Полярных Зорях. Федеральная поддержка на реализацию составит более 270 миллионов рублей. Благодаря Минстрой России за поддержку, а также команду Ольги Сергеевы Вовк, муниципалитеты, которые качественно проработали проекты и конечно, наших жителей за участие. Совместная командная работа привела к замечательной победе», – отметила Оксана Демченко.

В этом году планируется завершить работы по проектам – победителям прошлого года в Мончегорске, Апатитах, Териберке и Ковдоре.

«Важно, чтобы эти пространства не просто делали территории комфортнее. Их нужно наполнять жизнью, регулярными активностями, событийными мероприятиями. Прошу муниципалитеты учесть это в работе, эти площадки ни в коем случае не должны простаивать», – подчеркнула Оксана Демченко.

Она также сообщила, что ведется масштабное комплексное благоустройство исторического центра города-героя Мурманска, в том числе долгожданное благоустройство



площади Пять Углов. Большое влияние на благоустройство оказывают локальные проекты: в Мурманской области завершены работы на 16 объектах в рамках губернаторской программы «На Севере – твой проект».

«Для Мурманской области участие во Всероссийском конкурсе лучших проектов создания комфортной городской среды является одним из ключевых инструментов привлечения федеральных средств на развитие муниципалитетов. В следующем году благодаря победе в конкурсе обновленные общественные пространства появятся сразу в трех городах региона», – отметила Элина Парамонова.

Особое внимание уделяется комплексному благоустройству исторического центра Мурманска, предусмотренному мастер-планом развития города. Реализация единого общественного пешеходного пространства в историческом центре города проходит поэтапно: площадь «Пять углов»

стала первым этапом проекта, а площадь перед деловым центром «Меридиан» – его логическим продолжением. В результате две площади будут объединены в целостную городскую среду с единым архитектурно-ландшафтным решением. Также работы продолжаются на территории у «Меридиана». Здесь реализуется концепция перехода от монументальной композиции «плывущих льдин» к арктическому саду камней с элементами тундрового ландшафта и фонтаном, интегрированным в рельеф. В настоящее время на объекте завершены работы по замене 148 метров канализационного коллектора, ремонту более 170 метров труб теплотрассы и освобождению площади от воздушных линий связи; ведутся работы по подготовке грунтового основания и устройству бортового камня.

В рамках губернаторской программы «На Севере – твой проект!» в 2026 году реализуются 64 проекта в 16 муниципальных образованиях на общую сумму 300 млн рублей. На сегодняшний день работы завершены на 16 объектах, еще на 48 территориях они продолжаются. Среди реализуемых инициатив – благоустройство общественных и дворовых пространств, создание детских и спортивных площадок, ремонт подъездов, установка дог-боксов и создание муралов.

Продолжается и реализация программы реновации ЗАТО. В этом году благоустройство ведется на 13 территориях в четырех муниципальных образованиях на сумму порядка 200 млн рублей. На двух территориях работы уже завершены, остальные объекты планируется завершить до конца года.

Кроме того, в 2026 году в регионе по программе «ямочный ремонт» уже ремонтируется 256 дворовых проездов в 17 муниципалитетах. На эти цели из областного бюджета направлено 300 млн рублей. Работы завершены в 12 муниципальных образованиях, а в Мурманске и Североморске находятся в высокой степени готовности. Благодаря экономии по итогам закупочных процедур в Мурманске дополнительно планируется отремонтировать еще 47 дворовых проездов. Кроме того, по поручению губернатора Андрея Чибиса из дорожного фонда выделяется дополнительное финансирование в размере 73,3 млн руб. на ремонт дворовых проездов по итогам обращений, поступивших на портал «Наш Север».

В завершение доклада Элина Парамонова пригласила жителей и гостей региона на мероприятие цикла «Портовый движ» – «Лето Навсегда» и рассказала о новом для региона проекте – фестивале «Мурманистика. Города Арктики».

29 августа с 19.00 до 23.00 на площади Морвокзала состоится мероприятие с теплым названием «Лето Навсегда». На площадке будет играть современная электронная музыка, работать фудкорт от мурманских заведений, проходить автовыставка. Организаторы приглашают посетить мероприятие вместе с семьей и друзьями.

А на новый фестиваль поступила 31 заявка из 9 регионов страны. Первый архитектурно-урбанистический фестиваль, реализуемый на арктическом побережье, объединяет конкурсный формат и практическую реализацию. Очный этап пройдет в областном центре с 7 по 13 сентября, на него ждут молодых архитекторов и урбанистов из разных уголков России.

**Мобильная ярмарка «Наша рыба» едет в Оленегорск**

Приглашаем всех желающих приобрести свежемороженую, копченую, вяленую, консервированную и другую рыбную продукцию от местных производителей по ценам ниже рыночных.

**22 августа, в субботу, с 11:00 до 17:00**

**г. Оленегорск, ул. Парковая, д. 30 (территория МУП «Городской рынок»).**

Напомним, социальный проект «Наша рыба» инициирован губернатором Мурманской области Андреем Чибисом и призван обеспечить северян широким ассортиментом качественной рыбной продукции по доступным ценам.



# Город становится ярче

В Оленегорске на фасаде дома № 6 корпус по улице Космонавтов, начались работы по нанесению мурала. Художественное оформление здания — результат инициативы самих горожан: проект реализуется в рамках программы «Инициативы двора».



Все началось с общего собрания жителей, на котором было принято решение участвовать в конкурсе и добавить городу красок. Большую поддержку в подготовке документов для подачи заявки в Ассоциацию «Совет муниципальных образований Мурманской области» оказала депутат городского совета Оксана Соболева. Именно благодаря ее содействию жители смогли грамотно оформить пакет

документов и представить свой проект на конкурс.

Эскиз будущего мурала выбирали сами оленегорцы — голосование проходило в официальной группе депутата Оксаны Соболевой. Такой подход позволил учесть мнение большинства и сделать проект по-настоящему народным. Над созданием мурала работают известные мастера: оленегорский художник Владимир Смазнов и Наталья Попова из Полярного. Их творческий дуэт обещает превратить обычный фасад в настоящее произведение уличного искусства.

Завершить работы планируется до 1 сентября — к началу нового учебного года и осеннего сезона город получит свежий, выразительный акцент в городской среде.

Координатор проекта в Оленегорске, депутат Мурманской областной Думы Лариса Орлова, поделилась своими ожиданиями: «С нетерпением ждем обновленный фасад, который будет радовать всех оленегорцев. Благодаря активности жителей, которые сами при-

нимали решения, наши дома и дворы станут намного красивее и уютнее!»

Этот проект — яркий пример того, как неравнодушное отношение горожан и поддержка представителей власти способны преобразовать пространство вокруг. Мурал станет не просто украшением дома, но и символом сплоченности, напоминанием о том, что облик города создают сами жители.

**Наш корр.  
Фото Анны Зверевой.**



## «Сила Севера — в людях»: народное голосование завершено

В Мурманской области подошло к концу народное голосование в рамках регионального проекта «Сила Севера — в людях». Жители региона проявили большую вовлеченность: в общей сложности было подано почти 80 тысяч голосов, а число номинантов превысило 800 человек.

Наибольшую активность участники продемонстрировали в номинациях «Золотой фонд Арктики», «Дети Арктики» и «Доброе сердце Арктики». Именно в этих категориях оказалось особенно много достойных кандидатур — и именно за них северяне голосовали особенно горячо. Проект еще раз наглядно показал, сколько в регионе неравнодушных, трудолюбивых и по-настоящему преданных своему краю людей, которые каждый день вносят вклад в развитие Кольского Заполярья.

Напомним, инициатива создания проекта принадлежит депутату Государственной думы РФ Татьяне Кусайко. Она озвучила ее на форуме сторонников партии «Единая Россия» в рамках народной программы «На Севере — жить!». Идею поддержала региональная власть: губернатор Андрей Чибис одобрил предложение о создании единой цифровой доски почета заслуженных людей Мурманской области. Такой формат позволяет не просто отметить лучших, но и сде-

лать их истории достоянием широкой публики — чтобы о достойных земляках узнало как можно больше жителей региона.

Голосование завершилось 15 августа. Теперь оргкомитет подводит итоги, чтобы определить победителей. Торжественная церемония награждения запланирована на сентябрь: именно тогда станут известны имена тех, кого жители области по праву считают опорой и гордостью Севера.

Для Оленегорска и других муниципалитетов проект стал возможностью по-новому взглянуть на повседневные трудовые и общественные достижения: ведь героями часто оказываются не те, кто на виду, а те, кто тихо и ответственно делает свое дело — учит детей, помогает соседям, развивает спорт и культуру, поддерживает молодежь. «Сила Севера — в людях» как раз и призвана показать эти незаметные, но очень важные подвиги.

**Наш корр.**

понедельник, 24 августа

**1**  
05:00 Телеканал "Доброе утро"  
09:00, 12:00, 15:00 Новости. (16+)  
09:25 «Модный приговор». (0+)  
10:15 «Жить здорово!». (16+)  
11:00, 12:15, 18:30 «Время покажет». (16+)  
14:00, 17:00, 23:00 «Большая игра». (16+)  
15:15 «Давай поженимся!» (16+)  
16:05 «Мужское / Женское». (16+)  
18:00 Вечерние новости.  
19:30 «Пусть говорят». (16+)  
21:00 «Время». (16+)  
22:00 Премьера. «Петербургский роман». (12+)  
00:10 «Время героев». (16+)  
01:10, 03:05 ПОДКАСТЛАБ. (16+)  
03:00 Новости. (16+)

РОССИЯ 1

05:00 Утро России  
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00 Вести. (16+)  
09:30 Местное время. (16+)  
11:30 О самом главном. (12+)  
11:50, 21:10 Вести. Местное время. (16+)  
12:00, 18:00 «60 минут». (12+)  
14:30 «Тайны следствия». (16+)  
17:00 «Малехов». (16+)  
21:30 «Овчарка». (16+)  
23:35 «Новая волна-2026». 1-й конкурсный день. (16+)  
02:25 «Черная кровь». (12+)

МАТЧ!

06:00 «Вопреки всему». (12+)  
07:00, 09:00, 12:55, 15:30 Новости. (16+)  
07:05, 11:35, 13:35, 23:45 Все на Матч! Прямая трансляция. (16+)  
09:05 Лига страны. (12+)  
09:25 Футбол. США - Парагвай. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США. (6+)  
12:35, 15:35 Специальный репортаж. (12+)  
13:00 Есть тема! Прямая трансляция. (16+)  
14:25, 00:55 Футбол. Альфа-Банк Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)  
15:35 Спорт. Прямая трансляция. (16+)  
17:25 Футбол. «КАМАЗ» - «Сочи». Лига Пары. Прямая трансляция. (16+)  
19:30 Футбол. «Болонья» - «Лацио». Чемпионат Италии. Прямая трансляция. (16+)  
21:35 Футбол. «Рома» - «Фиорентина». Чемпионат Италии. Прямая трансляция. (16+)  
02:00 Футбольная бриллиантовая лига. Трансляция из Польши. (6+)  
04:00 Новости. (0+)  
04:05 Велоспорт. Чемпионат Европы. BMX. Женщины. Трансляция из Германии. (6+)

СТБ

04:45, 08:25, 10:35 «Лесник. Своя земля». (16+)  
06:30 Утро. Самое лучшее». (16+)  
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:15 «Сегодня». (16+)  
13:25 «Чрезвычайное происшествие». (16+)  
14:00 «Место встречи». (16+)  
16:45 «За гранью». (16+)  
17:50 «ДНК». (16+)  
20:00 «Неский. Охота на Архитектора». (16+)  
00:30 «Звезд». (16+)  
02:10 «Звезд». (16+)

5

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия». (16+)  
05:30, 06:20, 07:20, 09:30, 09:40, 10:45 «Бандитский Петербург-1: Бан. (16+)  
08:05 «Фирменный рецепт». (12+)  
08:40 «Знамя - сила». (12+)  
11:55 «Бандитский Петербург-2: Адвокат. (16+)  
13:30, 22:20 «Великопеленная патерка-8». (16+)  
14:20, 15:15 «Великопеленная патерка-3». (16+)  
16:05, 23:05 «Великопеленная патерка-3». (16+)  
17:30, 18:20, 19:05, 19:45, 20:40, 21:25, 00:30, 01:15, 02:10, 02:30, 03:05, 04:00 «Следа». (16+)  
00:00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
04:40 «Гений». Х/ф. (16+)

РОССИЯ К

06:30 Пешком...  
07:00 «Веселые ребята». Мы будем пить и смеяться, как дети!». Д/ф.  
07:40 Звезда Любими Орловой.  
08:30 «Курсовые». Х/ф.  
09:20 Диалоги о животных.  
10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры.  
10:15, 01:15 Незвистые маршруты России.  
11:00 «Рыжий, честный, влюбленный». Х/ф.  
12:15 «Первые в мире». (12+)  
12:45 «Прекди наших предков».

вторник, 25 августа

**1**  
05:00 Телеканал "Доброе утро"  
09:00, 12:00, 15:00 Новости. (16+)  
09:25 «Модный приговор». (0+)  
10:15 «Жить здорово!». (16+)  
11:00, 12:15, 18:30 «Время покажет». (16+)  
14:00, 17:00, 23:00 «Большая игра». (16+)  
15:15 «Давай поженимся!» (16+)  
16:05 «Мужское / Женское». (16+)  
18:00 Вечерние новости.  
19:30 «Пусть говорят». (16+)  
21:00 «Время». (16+)  
22:00 Премьера. «Петербургский роман». (12+)  
00:10 «Фидель Кастро. Время команданте». Д/ф. (12+)  
01:05, 03:05 ПОДКАСТЛАБ. (16+)  
03:00 Новости. (16+)

РОССИЯ 1

05:00 Утро России  
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00 Вести. (16+)  
09:30 Местное время. (16+)  
11:30 О самом главном. (12+)  
11:50, 21:10 Вести. Местное время. (16+)  
12:00, 18:00 «60 минут». (12+)  
14:30 «Тайны следствия». (16+)  
17:00 «Малехов». (16+)  
21:30 «Овчарка». (16+)  
23:35 «Новая волна-2026». Юбилейный концерт Игоря Саргунова. 2-й конкурсный день. (16+)  
02:25 «Черная кровь». (12+)

МАТЧ!

06:00 «Вопреки всему». (12+)  
07:00, 09:00, 12:55, 15:30 Новости. (16+)  
07:05, 11:35, 15:35, 21:20, 00:00 Все на Матч! Прямая трансляция. (16+)  
09:05, 12:35 Специальный репортаж. (12+)  
09:25 Футбол. Катар - Швейцария. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США. (6+)  
13:00 Есть тема! Прямая трансляция. (16+)  
14:25 Футбол. Чемпионат Испании. (6+)  
16:55 Футбол. «Рязань» - «Спартак». Fombet Кубок России. Прямая трансляция. (16+)  
19:30 Смешанные единоборства. Т. Аспинол - С. Сан. У. Нурмагомедов - М. Баутиста. UFC. Трансляция из ОАЭ. (16+)  
20:05 «Некрасивая подружка. Чёрный кот». Х/ф. (12+)  
20:30 «Некрасивая подружка. Дело о черном блохобое». Х/ф. (12+)  
22:35 «10 самых...». (16+)  
23:05 «Знак качества». (16+)  
00:00 События. 25-й час. (16+)  
00:30 «Петровка, 38». (16+)  
00:40 «Результат». (16+)  
01:30 Промоция. (16+)  
02:15 «Айная комната». Д/ф. (16+)  
05:15 «Назад в СССР». (16+)

СТБ

05:00 «Гадкий утенок и я». М/ф. (16+)  
05:05, 08:55 «100 мест, где поест». (16+)  
06:10 Легким утром! (16+)  
07:30 Про ТО куклы. Лучшее. (12+)  
08:30 Клуб обязательных животных. (16+)  
11:00 «Собо опасна». Х/ф. (16+)  
12:55 «Элвин и бурундуки». Х/ф. (0+)  
14:40 «Ландыши. Такая нежная любовь». (16+)  
19:00 «Гудовы». (16+)  
20:00, 20:30 «Гудовы». (16+)  
21:00 Первые на СТС «беззастенчивых». (16+)  
23:05 «Кодекс киллера». Х/ф. (18+)  
01:05 «Анна Декарт». Х/ф. (18+)  
02:55 «Решет любовь». Х/ф. (16+)

5

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия». (16+)  
05:30, 06:20, 07:20, 09:30, 09:40, 10:45 «Бандитский Петербург-1: Бан. (16+)  
08:05 «Фирменный рецепт». (12+)  
08:40 «Знамя - сила». (12+)  
11:55 «Бандитский Петербург-2: Адвокат. (16+)  
13:30, 22:20 «Великопеленная патерка-8». (16+)  
14:20, 15:15 «Великопеленная патерка-3». (16+)  
16:05, 23:05 «Великопеленная патерка-3». (16+)  
17:30, 18:20, 19:05, 19:45, 20:40, 21:25, 00:30, 01:15, 02:10, 02:30, 03:05, 04:00 «Следа». (16+)  
00:00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
04:40 «Гений». Х/ф. (16+)

РОССИЯ К

06:30 Пешком...  
07:00 «Лепим-цветочки «Женитбы бальзамина». Д/ф.  
07:40 Звезда Лиди Смирновой.  
08:00, 18:05 «Святой Пасхис. Из Фараы на небеса». (16+)  
09:20 Диалоги о животных.  
10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры.  
10:15, 01:15 Незвистые маршруты России.  
11:00 «Рыжий, честный, влюбленный». Х/ф.  
12:15 «Первые в мире». (12+)  
12:45 По следам тайны.  
13:35 «Сестры». Х/ф.  
15:15 «Прекди наших предков».

среда, 26 августа

**1**  
05:00 Телеканал "Доброе утро"  
09:00, 12:00, 15:00 Новости. (16+)  
09:25 «Модный приговор». (0+)  
10:15 «Жить здорово!». (16+)  
11:00, 12:15, 18:30 «Время покажет». (16+)  
14:00, 17:00, 23:00 «Большая игра». (16+)  
15:15 «Давай поженимся!» (16+)  
16:05 «Мужское / Женское». (16+)  
18:00 Вечерние новости.  
19:30 «Пусть говорят». (16+)  
21:00 «Время». (16+)  
22:00 Премьера. «Петербургский роман». (12+)  
00:10, 03:05 ПОДКАСТЛАБ. (16+)  
03:00 Новости. (16+)

РОССИЯ 1

05:00 Утро России  
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00 Вести. (16+)  
09:30 Местное время. (16+)  
11:30 О самом главном. (12+)  
11:50, 21:10 Вести. Местное время. (16+)  
12:00, 18:00 «60 минут». (12+)  
14:30 «Тайны следствия». (16+)  
17:00 «Малехов». (16+)  
21:30 «Овчарка». (16+)  
23:35 «Новая волна-2026». День жюри. Премьеры. 3-й конкурсный день. (16+)  
02:25 «Черная кровь». (12+)

МАТЧ!

06:00 «Вопреки всему». (12+)  
07:00, 09:00, 12:55, 15:30 Новости. (16+)  
07:05, 11:35, 15:35, 19:00, 21:30, 00:00 Все на Матч! Прямая трансляция. (16+)  
09:05, 12:35 Специальный репортаж. (12+)  
09:25 Футбол. Бразилия - Марокко. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США. (6+)  
12:00 Профессиональный бокс. Н. Цзю - Б. Махонин. Прямая трансляция из Франции. (16+)  
16:55 Смешанные единоборства. Т. Аспинол - С. Сан. У. Нурмагомедов - М. Баутиста. UFC. Трансляция из ОАЭ. (16+)  
18:00 Футбол. «Волгарь» - «Спартак». Чемпионат России. Прямая трансляция. (16+)  
21:50 Футбол. «Реал» - «Реал Сосьедад». Чемпионат Испании. (16+)  
00:55 Смешанные единоборства. Т. Аспинол - С. Сан. У. Нурмагомедов - М. Баутиста. UFC. Трансляция из ОАЭ. (16+)  
02:00 Спортивная гимнастика. Чемпионат Европы. Мужчины. Трансляция из Хорватии. (6+)  
04:00 Новости. (0+)  
04:05 «Марadona Юстиция». Д/ф. (16+)

СТБ

05:00, 08:55, 04:40 «100 мест, где поест». (16+)  
06:10 Легким утром! (16+)  
07:30 Про ТО куклы. Лучшее. (12+)  
08:30 Клуб обязательных животных. (16+)  
11:00 «Собо опасна». Х/ф. (16+)  
12:55 «Элвин и бурундуки». Х/ф. (12+)  
14:40 «Ландыши. Такая нежная любовь». (16+)  
19:00 «Гудовы». (16+)  
20:00, 20:30 «Гудовы». (16+)  
21:00 Первые на СТС «беззастенчивых». (16+)  
23:05 «Кодекс киллера». Х/ф. (18+)  
01:05 «Анна Декарт». Х/ф. (18+)  
02:55 «Решет любовь». Х/ф. (16+)

5

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия». (16+)  
05:30, 06:20, 07:20, 09:30, 09:40, 10:45 «Бандитский Петербург-1: Бан. (16+)  
08:05 «Фирменный рецепт». (12+)  
08:40 «Знамя - сила». (12+)  
11:55 «Бандитский Петербург-2: Адвокат. (16+)  
13:30, 22:20 «Великопеленная патерка-8». (16+)  
14:20, 15:15 «Великопеленная патерка-3». (16+)  
16:05, 23:05 «Великопеленная патерка-3». (16+)  
17:30, 18:20, 19:05, 19:45, 20:40, 21:25, 00:30, 01:15, 02:10, 02:30, 03:05, 04:00 «Следа». (16+)  
00:00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
04:40 «Гений». Х/ф. (16+)

РОССИЯ К

06:30 Пешком...  
07:00 «Садба в Малиновке». Вашу руку, бите-дрите!». Д/ф.  
07:40 Звезда Лиди Федоровой.  
08:00, 18:05 «Святой Пасхис. Из Фараы на небеса». (16+)  
09:20 Диалоги о животных.  
10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры.  
10:15, 01:15 Незвистые маршруты России.  
11:00 «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна». Х/ф.  
12:15 «Первые в мире». (12+)  
12:45 По следам тайны.  
13:35 «Восемнадцатый год». Х/ф.  
15:15 «Прекди наших предков».

четверг, 27 августа

**1**  
05:00 Телеканал "Доброе утро"  
09:00, 12:00, 15:00 Новости. (16+)  
09:25 «Модный приговор». (0+)  
10:15 «Жить здорово!». (16+)  
11:00, 12:15, 18:40 «Время покажет». (16+)  
14:00, 17:00, 23:00 «Большая игра». (16+)  
15:15 «Давай поженимся!» (16+)  
16:05 «Мужское / Женское». (16+)  
18:00 Вечерние новости.  
19:45 «Попе чудно». (16+)  
21:00 «Время». (16+)  
21:45 Премьера. Большой концерт: Зверь. (12+)  
23:55 «Шерин-соит». Д/ф. (16+)  
01:15 ПОДКАСТЛАБ. (16+)

РОССИЯ 1

05:00 Утро России  
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00 Вести. (16+)  
09:30 Местное время. (16+)  
11:30 О самом главном. (12+)  
11:50, 21:10 Вести. Местное время. (16+)  
12:00, 18:00 «60 минут». (12+)  
14:30 «Тайны следствия». (16+)  
17:00 «Малехов». (16+)  
21:30 «Овчарка». (16+)  
23:35 «Срок давности». Х/ф. (16+)  
01:15 «Виктория». Х/ф. (12+)  
04:37 Перерыв в вещании. (16+)

МАТЧ!

06:00 «Вопреки всему». (12+)  
07:00, 09:00, 12:55, 15:30 Новости. (16+)  
07:05, 11:35, 15:35, 19:00, 21:30, 00:00 Все на Матч! Прямая трансляция. (16+)  
09:05, 12:35 Специальный репортаж. (12+)  
09:25 Футбол. Гаити - Шотландия. Чемпионат мира-2026. Трансляция из Канады. (6+)  
12:35 Лига страны. (12+)  
13:00 Есть тема! Прямая трансляция. (16+)  
14:25 География спорта. (12+)  
14:55 «Что за спорт?». (12+)  
16:55 Бокс. Чемпионат России. Прямая трансляция из Саранска. (16+)  
19:25 Футбол. «Дрита» - «Муром». Fombet Кубок России. Прямая трансляция. (16+)  
21:50 Футбол. «Барселона» - «Атлетик». Чемпионат Испании. Прямая трансляция. (16+)  
00:55 Смешанные единоборства. Т. Аспинол - С. Сан. У. Нурмагомедов - М. Баутиста. UFC. Трансляция из ОАЭ. (16+)  
02:00 Спортивная гимнастика. Чемпионат Европы. Мужчины. Трансляция из Хорватии. (6+)  
04:00 Новости. (0+)  
04:05 Академическая гребля. Чемпионат мира. Трансляция из Нидерландов. (6+)

СТБ

05:00, 08:55, 04:40 «100 мест, где поест». (16+)  
06:10 Легким утром! (16+)  
07:30 Про ТО куклы. Лучшее. (12+)  
08:30 Клуб обязательных животных. (16+)  
11:00 «Собо опасна». Х/ф. (16+)  
12:55 «Элвин и бурундуки». Х/ф. (12+)  
14:40 «Ландыши. Такая нежная любовь». (16+)  
19:00 «Гудовы». (16+)  
20:00, 20:30 «Гудовы». (16+)  
21:00 Первые на СТС «беззастенчивых». (16+)  
23:05 «Кодекс киллера». Х/ф. (18+)  
01:05 «Анна Декарт». Х/ф. (18+)  
02:55 «Решет любовь». Х/ф. (16+)

5

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия». (16+)  
05:30, 06:20, 07:20, 09:30, 09:40, 10:45 «Бандитский Петербург-1: Бан. (16+)  
08:05 «Фирменный рецепт». (12+)  
08:40 «Знамя - сила». (12+)  
11:55 «Бандитский Петербург-2: Адвокат. (16+)  
13:30, 22:20 «Великопеленная патерка-8». (16+)  
14:20, 15:15 «Великопеленная патерка-3». (16+)  
16:05, 23:05 «Великопеленная патерка-3». (16+)  
17:30, 18:20, 19:05, 19:45, 20:40, 21:25, 00:30, 01:15, 02:10, 02:30, 03:05, 04:00 «Следа». (16+)  
00:00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
04:40 «Гений». Х/ф. (16+)

РОССИЯ К

06:30 Пешком...  
07:00 «Волга». Была бы песня!». Д/ф.  
07:40 Звезда Марины Ладьиной.  
08:00, 17:55 «Святой Пасхис. Из Фараы на небеса». (16+)  
09:20 Диалоги о животных.  
10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры.  
10:15, 01:15 Незвистые маршруты России.  
11:00 «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна». Х/ф.  
12:15 «Первые в мире». (12+)  
12:45 По следам тайны.  
13:35 «Восемнадцатый год». Х/ф.  
15:15 «Прекди наших предков».

пятница, 28 августа

**1**  
05:00 Телеканал "Доброе утро"  
09:00, 12:00, 15:00 Новости. (16+)  
09:25 «Модный приговор». (0+)  
10:15 «Жить здорово!». (16+)  
11:00, 12:15, 18:40 «Время покажет». (16+)  
14:00, 17:00, 23:00 «Большая игра». (16+)  
15:15 «Давай поженимся!» (16+)  
16:05 «Мужское / Женское». (16+)  
18:00 Вечерние новости.  
19:45 «Попе чудно». (16+)  
21:00 «Время». (16+)  
21:45 Премьера. Большой концерт: Зверь. (12+)  
23:55 «Шерин-соит». Д/ф. (16+)  
01:15 ПОДКАСТЛАБ. (16+)

РОССИЯ 1

05:00 Утро России  
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00 Вести. (16+)  
09:30 Местное время. (16+)  
11:30 О самом главном. (12+)  
11:50, 21:10 Вести. Местное время. (16+)  
12:00, 18:00 «60 минут». (12+)  
14:30 «Тайны следствия». (16+)  
17:00 «Малехов». (16+)  
21:30 «Овчарка». (16+)  
23:35 «Срок давности». Х/ф. (16+)  
01:15 «Виктория». Х/ф. (12+)  
04:37 Перерыв в вещании. (16+)

МАТЧ!

06:00 «Вопреки всему». (12+)  
07:00, 09:00, 12:55, 15:30 Новости. (16+)  
07:05, 11:35, 15:35, 19:00, 21:30, 00:00 Все на Матч! Прямая трансляция. (16+)  
09:05, 12:35 Специальный репортаж. (12+)  
09:25 Футбол. Австралия - Турция. Чемпионат мира-2026. Трансляция из Австралии. (6+)  
12:35 Лига страны. (12+)  
13:00 Есть тема! Прямая трансляция. (16+)  
14:25 География спорта. (12+)  
14:55 «Что за спорт?». (12+)  
16:55 Бокс. Чемпионат России. Прямая трансляция из Саранска. (16+)  
19:25 Футбол. «Дрита» - «Муром». Fombet Кубок России. Прямая трансляция. (16+)  
21:50 Футбол. «Барселона» - «Атлетик». Чемпионат Испании. Прямая трансляция. (16+)  
00:55 Смешанные единоборства. Т. Аспинол - С. Сан. У. Нурмагомедов - М. Баутиста. UFC. Трансляция из ОАЭ. (16+)  
02:00 Спортивная гимнастика. Чемпионат Европы. Мужчины. Трансляция из Хорватии. (6+)  
04:00 Новости. (0+)  
04:05 Академическая гребля. Чемпионат мира. Трансляция из Нидерландов. (6+)

СТБ

05:00, 08:55, 04:40 «100 мест, где поест». (16+)  
06:10 Легким утром! (16+)  
07:30 Про ТО куклы. Лучшее. (12+)  
08:30 Клуб обязательных животных. (16+)  
11:00 «Собо опасна». Х/ф. (16+)  
12:55 «Элвин и бурундуки». Х/ф. (12+)  
14:40 «Ландыши. Такая нежная любовь». (16+)  
19:00 «Гудовы». (16+)  
20:00, 20:30 «Гудовы». (16+)  
21:00 Первые на СТС «беззастенчивых». (16+)  
23:05 «Кодекс киллера». Х/ф. (18+)  
01:05 «Анна Декарт». Х/ф. (18+)  
02:55 «Решет любовь». Х/ф. (16+)

5

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия». (16+)  
05:30, 06:20, 07:20, 09:30, 09:40, 10:45 «Бандитский Петербург-1: Бан. (16+)  
08:05 «Фирменный рецепт». (12+)  
08:40 «Знамя - сила». (12+)  
11:55 «Бандитский Петербург-2: Адвокат. (16+)  
13:30, 22:20 «Великопеленная патерка-8». (16+)  
14:20, 15:15 «Великопеленная патерка-3». (16+)  
16:05, 23:05 «Великопеленная патерка-3». (16+)  
17:30, 18:20, 19:05, 19:45, 20:40, 21:25, 00:30, 01:15, 02:10, 02:30, 03:05, 04:00 «Следа». (16+)  
00:00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
04:40 «Гений». Х/ф. (16+)

РОССИЯ К

06:30 Пешком...  
07:00 «Волга». Была бы песня!». Д/ф.  
07:40 Звезда Марины Ладьиной.  
08:00, 17:55 «Святой Пасхис. Из Фараы на небеса». (16+)  
09:20 Диалоги о животных.  
10:00, 12:30, 17:00, 19:30 Новости культуры.  
10:15, 01:15 Незвистые маршруты России.  
11:00 «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна». Х/ф.  
12:15 «Первые в мире». (12+)  
12:45 По следам тайны.  
13:35 «Восемнадцатый год». Х/ф.  
15:15 «Прекди наших предков».

суббота, 29 августа

**1**  
06:00 Доброе утро. Суббота. (16+)  
09:45 «Слово пастыря». (0+)  
10:00, 12:00, 15:00 Новости. (16+)  
10:15 Премьера. «Хочется праздника. «Шершй Спас». (16+)  
11:00, 12:15, 18:40 «Время покажет». (16+)  
14:00, 17:00, 23:00 «Большая игра». (16+)  
15:15 «Давай поженимся!» (16+)  
16:05 «Мужское / Женское». (16+)  
18:00 Вечерние новости.  
19:45 «Попе чудно». (16+)  
21:00 «Время». (16+)  
21:45 Премьера. Большой концерт: Зверь. (12+)  
23:55 «Шерин-соит». Д/ф. (16+)  
01:15 ПОДКАСТЛАБ. (16+)

РОССИЯ 1

До 1 сентября осталось всего 10 дней. Для одних эта дата – приятный предвестник новых знаний и встреч, для других – источник тревоги. Родители спешат закрыть «пробелы», закупить все необходимое и незаметно для себя передают свое волнение детям. А ребенок, еще вчера беззаботно гулявший во дворе, вдруг сталкивается с ощущением: «Скоро начнется что-то сложное и неизбежное».

Чтобы разобраться, как сделать старт учебного года менее напряженным, мы поговорили с педагогом – психологом МБОУ СОШ № 4 Юлией Михайловной Ксенофонтовой. В интервью Юлия Михайловна дает не абстрактные советы, а рабочие фразы и приемы, которые помогут родителям стать для ребенка опорой, а не источником дополнительного стресса.

– До начала учебного года осталось совсем немного времени. Родители в панике: надо все успеть, и при этом не напугать ребенка. Какие самые частые тревожные сценарии можно услышать от родителей в августе?

– Должно быть, самое частое, что я наблюдаю, когда родители вместе с детьми решают выучить или повторить школьную программу, поскольку за время каникул многое уже забылось или перепуталось. Но в итоге все заканчивается ссорой и обидными словами в адрес ребенка, который, действительно, ничего не помнит. Подобная история – попытка взять под контроль то, что контролю не поддается, а исходит это стремление зачастую из желания взрослых почувствовать себя хорошими родителями, которые «не запустили» ребенка. Здесь стоит помнить, что ребенок не робот и такое резкое вырывание из летней лени только добавит стресса.

Также в конце августа большинство родителей с дикими глазами скупают все к школе и при этом сравнивают с собой с другими или волнуются о том, что подумают друзья, учителя или другие родители, если у ребенка будет «не та тетрадка» или недостаточно хороший внешний вид. И здесь стоит помнить, что дети очень хорошо считывают внутреннее состояние родителя: спокойны они или дрожат от тревоги? Если вы бегаєте по магазинам с глазами, полными ужаса, ребенок решит, что школа – это что-то страшное.

Поэтому самое важное в эту неделю – не гнаться за идеальным стартом, а просто выдохнуть и сказать себе: «Мы не обязаны быть идеальными. Мы можем что-то не успеть, и это нормально». Ребенку нужна не идеальная тетрадка, а спокойные мама и папа рядом.

– Как мягко вернуть ребенка в режим дня после лета? Есть ли рабочий алгоритм на последние 7–10 дней?

– О, это самый популярный запрос в последнюю неделю августа! Сразу скажу: если вы попытаетесь завтра же поднять ребенка в 7 утра, хотя все лето он вставал в 11 – получите не режим, а бунт и испорченное настроение на весь день. Работает только плавность. Если ребенок вставал летом в 11, то для начала будите его в 10:45, на следующий день в 10:30 и так до нужного времени. То же самое касается и вечерних часов. Еще неплохо помогает, если сделать утренний прием пищи в одно и то же время, поскольку еда является мощным биологическим маркером и помогает организму просыпаться в нужное время. Если есть возможность запланируйте на первую половину дня что-то подвижное: прогулку, велосипед, бассейн. Физическая усталость днем помогает вечером лечь раньше без скандалов, а также насладиться последними деньками каникул.

Даже если к 1 сентября вы сдвинули режим всего на час, а нужно на три – ничего страшного. Организм ребенка перестроится в течение первой учебной недели, просто первые дни будут чуть сонными.

– Ребенок говорит: «Не хочу в школу». Что чаще всего за этим стоит, и какие фразы родителей помогают, а какие только усиливают сопротивление?

– Чаще всего это не ненависть к знаниям, а страх перед неизвестностью, или усталость от ожидания, или протест против поте-



ри свободы. Ребенок в силу возраста, страха или отсутствия доверия еще не может точно объяснить свое нежелание учиться, однако за ним может крыться очень многое...

Родителям не стоит говорить что-то похожее на: «Да ладно, не ной, все ходят в школу» – так вы только обесцените чувства ребенка. «А я в твоём возрасте...» – сравнение, которое одновременно с этим может быть воспринято: «Твои чувства не важны, посмотри, я же ходила и занималась даже в самое суровое время, значит и ты сможешь». Таким ответом взрослый как будто бы подчеркивает некую зависть к собственному ребенку, нежелание, чтобы ему было проще, ведь родитель в свое время страдал. «Не хочешь – не ходи, оставайся дворником» – частое запугивание, которое, к сожалению, только мотивирует страх будущего и выученную беспомощность, а не мотивацию к знаниям. «Если не будешь учиться, планшет отберу» – угроза, переводит фокус на наказание, которое будет либо воспринято бунтом, либо попыткой его обойти. «Все будет хорошо, не переживай» – пустое утешение, которое не объясняет, почему хорошо.

И самое страшное, что, если родитель будет очень часто говорить подобные фразы – это не приведет к улучшению отношений, а напротив заставит ребенка думать, что маме или папе не стоит доверять и рассказывать, что случилось.

Помочь же могут иные фразы, однако, если до этого отношения были нарушены не стоит ожидать, что одна фраза все исправит. Не нужно сводить отношение с ребенком к какой-то инструкции. Если же возвращаться к фразам, которые могут помочь начать диалог, то вот некоторые из них:

«Я понимаю, тебе сейчас не хочется. Это нормально – скучать по свободе». Признание чувств – первое, что нужно ребенку. Он чувствует, что его понимают.

«Что именно тебя пугает или раздражает в школе? Давай представим твой день и посмотрим, где самое трудное место». Конкретизация. Часто страх живет в тумане, а когда мы проговариваем детали – оказывается, что боимся он не уроков, а отвечать у доски или обедать в столовой.

«Помнишь, в прошлом году ты тоже переживал, но потом втянулся. Какие были хорошие моменты?» Опора на позитивный опыт, а не на угрозы.

«Давай придумаем, что мы сделаем приятного в первый день: встретимся после школы, пойдем в кафе или купим что-то вкусное». Некое эмоциональное подкрепление, переключение с «надо» на «будет классно».

«Ты не обязан любить школу, но мы вместе подумаем, как сделать ее посильной. Что я могу сделать, чтобы тебе было легче?» Возврат контроля ребенку – он перестает быть жертвой обстоятельств, становится соавтором решения.

Так, если ребенок говорит «не хочу в школу», не нужно сразу пытаться его переубедить. Просто сядьте рядом, обнимите и скажите: «Я понимаю, это большое изменение. Я рядом, мы справимся». Когда он почувствует, что вы на его стороне, а не на стороне «школы» – сопротивление со временем пропадет и откроется реальная при-

чина. Также, я думаю, стоит честно поговорить с ребенком о том, зачем ему нужны те или иные знания, потому что дети – отнюдь, не глупы и не будут делать чего-то, что им «не нужно», если же вы покажите для чего реально ему уроки в школе – сможете замотивировать, а не просто запретить играть в игры, которые дают вполне понятный гормон удовольствия.

– В первые недели сентября у многих детей падает успеваемость и растёт усталость. Как отличить обычную адаптацию от тревожного сигнала, когда точно стоит поговорить со специалистами?

– Отличный и очень важный вопрос. В первые недели сентября усталость и снижение темпа – абсолютная норма. Мозг ребенка перестраивается с «режима отдыха» на «режим интенсивной работы», и это похоже на выход на работу после долгого отпуска: все слегка заторможено и раздражительно.

К норме можно отнести то, что происходит в течение 3–4 недель:

1. Ребенок быстрее устает к вечеру, капризничает, но после отдыха и еды восстанавливается.
2. Снижение скорости письма/чтения на 20–30% (он просто «раскачивается»).
3. Жалобы на скуку или лень, но при этом он все равно делает уроки (пусть с нытьем, но делает).
4. Сон становится глубже, аппетит может колебаться, но ребенок ест и спит более-менее стабильно.

Тревожным сигналом могут послужить симптомы, которые длятся больше месяца или усиливаются:

1. Соматика без причины. Ребенок жалуется на головные боли, боли в животе, тошноту по утрам, при этом педиатр не находит физических отклонений. Это психосоматика – классический «телесный» ответ на стресс.
2. Стойкое нарушение сна. Не просто «не может уснуть», а ночные кошмары, частые пробуждения, страх оставаться одному в комнате или отказ ложиться спать.
3. Регресс поведения. Ребенок вдруг начинает вести себя как младший: сосет палец, просится спать с родителями, часто плачет по пустякам, хотя раньше этого не было.
4. Отказ от еды или переедание. Резкое изменение пищевого поведения – тоже сигнал, что психика не справляется.
5. Социальная изоляция. Если ребенок перестает общаться с одноклассниками, с которыми был дружен, не хочет выходить из дома, избегает любых разговоров о школе, не делится тем, что было на уроках.
6. Снижение успеваемости не плавное, а обвальное. Когда вместо «стало чуть хуже» происходит «полный провал» по всем предметам, и ребенок теряет интерес даже к любимым занятиям вне школы. Здесь уже не про лень и прокрастинацию, а про истощение ресурса.

К специалистам стоит обратиться, если:

- Вы замечаете три и более пунктов из списка выше, и они держатся дольше 3–4 недель.
- Ребенок сам говорит: «Я не справляюсь», «Мне страшно», «Я не хочу жить» (даже в легкой, шуточной форме).
- Учителя жалуются не на незнание материала, а на неадекватное поведение: агрессию, замкнутость, плач в классе.

И главное, что я всегда говорю родителям: не ждите, пока ребенок «перерастет» или «само пройдет», если интуиция бьет тревогу. Визит к школьному психологу или частному специалисту – не клеймо «у нас проблемы», это просто диагностика уровня стресса, как термометр или обыкновенная гигиена. Часто бывает достаточно 1–2 консультаций, чтобы выдохнуть и понять, что все в порядке, просто адаптация проходит тяжелее, чем у других. А если нет – раннее вмешательство всегда дает лучший результат.

– Если в классе новая обстановка, новые дети и учитель, как заранее подготовить ребенка, не нагнетая и не пугая?

Здесь главное – не перестараться. Потому что, если вы начнете слишком бодро: «У тебя будет новая учительница, это же так здорово!» – ребенок мгновенно считает

вашу тревогу за этим «здорово» и подумает: «Ой, мама боится, значит, там правда страшно». Поэтому первое правило – говорите о новом так, будто речь о погоде: спокойно, словно констатируете факт, поскольку ребенок зачастую будет копировать именно ваши реакции, а если вы будете спокойны, то и он соответственно.

Дальше – дайте ему за что-то зацепиться. Найдите вместе три вещи, которые останутся прежними: например, друг из старого класса остается, парта такая же, и вы встречаете его после уроков у того же крыльца. Это покажет ему, что даже с какими-то изменениями жизнь останется прежней.

А еще очень люблю прием с «угадайкой». Вместо того чтобы спрашивать: «А как ты думаешь, какой будет учительница?» – скажите: «Интересно, что в новом классе будет отличаться от старого? Может, даже запах другой?» И тогда мозг переключается из режима «страх» в режим «любопытство». А после первого дня не допытывайтесь с «Ну как?», а спросите: «Что оказалось не так, как ты думал? Что удивило?» – это снимает давление оценки. Но в целом большинство современных детей не так сильно боятся изменений, как кажется родителям, поскольку сейчас благодаря интернету и бесконечной информации дети быстрее адаптируются к новым условиям.

– Многие родители стараются в августе «доучить» ребенка: повторяют буквы, решают примеры. Это правда полезно, или мозгу полезнее отдых?

– Я в такие моменты задаю один вопрос: «А вы сами за неделю до отпуска пытались выучить новый иностранный язык или отчет?» И все смеются, потому что понимают, что это – абсурд.

Здесь работает один простой закон природы: интенсивная нагрузка за неделю до старта – это не помощь, а попытка для мозга. Потому что мозг ребенка в августе просто переключен в другой режим. Он работал все лето, но на других задачах: на координации в подвижных играх, на обработке ярких впечатлений, на социальных контактах во дворе или в путешествии. Он не отдыхал, он просто делал другую работу.

А теперь представьте: вы заставляете его резко переключиться на сухие примеры и прописи, когда он еще не «вышел из отпуска» эмоционально. Что происходит? Он садится за стол с кислой миной, делает через силу, ошибок – море, родитель злится, ребенок плачет, и в итоге вся эта неделя закрепляет не знания, а ощущение: «Учеба – это мука, а мама или папа рядом – это стресс». И 1 сентября он приходит в класс уже уставшим и с негативным настроением.

Последняя неделя августа – это время не для повторения, а для «пробуждения», и это две большие разницы. Повторение – это механическая зубрежка. А пробуждение – легкие, игровые касания к учебе, которые создают интерес, например, можно посчитать итоговую сумму на кассе в магазине, почитать аннотацию к фильму, который ребенок хочет посмотреть или найти интерактивные игры в интернете, которые увлекут вас обоих.

И поверьте, ребенок, который в августе бегал, высыпался и играл, вспомнит таблицу умножения за неделю сентября гораздо быстрее, чем тот, которого мучили примерами до 1 сентября. Потому что отдыхающий мозг более гибкий и быстрее включается.

– Юлия Михайловна, какой самый главный совет, который вы бы дали родителям в преддверии начала учебного года.

– Будьте на стороне своего ребенка и просто любите его. В школьной канители родители часто забывают, что ребенку нужны не новые тетрадки, форма или портфель, в первую очередь ему нужны вы рядом, возможность обсудить с вами что-то новое, рассказать вам о прошедшем дне или игре, понять, что родитель выслушает и внемлет его рассказам. Не существует идеального родителя и идеального ученика, просто будьте рядом, а все остальное приложится.

Наш корр.

Фото предоставлено Ю. М. Ксенофонтовой.

Лето – сезон свежих овощей, ягод и зелени, и многие с удовольствием добавляют их в рацион. Но чтобы польза не обернулась проблемой, важно помнить: на поверхности плодов может скрываться немало рисков. О том, почему их обязательно нужно мыть и к чему приводит пренебрежение этим правилом, рассказывает Управление Роспотребнадзора по Мурманской области.

На овощи, фрукты и зелень загрязнения попадают на разных этапах: при сборе в поле (частицы почвы), во время транспортировки (пыль, следы от инвентаря), а иногда и на прилавке (если продавец не соблюдал гигиену). В результате на поверхности могут оказаться не только грязь и песок, но и патогенные микроорганизмы (сальмонеллы, шигеллы, листерии, кишечные палочки, норовирусы, вирус гепатита А), яйца гельминтов (остриц, лямблий, аскарид), а в некоторых случаях – остатки пестицидов или нитратов.

Если не промыть плоды перед едой, все это с высокой вероятностью попадет в организм. Последствия могут быть серьезными: от пищевых отравлений и кишечных инфекций до паразитарных заболеваний. Иногда болезнь развивается быстро – уже через несколько часов или дней после употребления. Особенно внимательно к этому правилу стоит относиться людям с ослабленным иммунитетом, детям и пожилым: для них риск осложнений выше.

#### СОВЕТЫ ДЛЯ ДАЧНИКОВ: КАК СНИЗИТЬ РИСКИ ПРЯМО НА УЧАСТКЕ

Дачники часто уверены: «свое – значит чистое». Но даже урожай с собственной грядки требует осторожности. По данным Роспотребнадзора, основные источники риска – почва, вода для полива и контакт с дикими животными или птицами.

**Мойте урожай сразу после сбора.** Не складывайте в ящики невымытые овощи и ягоды: так загрязнения переносятся с одного плода на другой. Лучше промыть все сразу, а потом уже сортировать и закладывать на хранение.



## Почему важно мыть фрукты и овощи: взгляд Роспотребнадзора

**Особое внимание – плодам, которые лежали на земле.** Арбузы, тыквы, кабачки, картофель, морковь и свеклу обязательно промывайте под сильной струей воды и дополнительно обрабатывайте щеткой. Даже если планируете чистить кожуру, бактерии с поверхности легко перенесются на мякоть ножом.

**Не поливайте питьевой водой из шланга без предварительного отстаивания.** Если используете воду из колодца или скважины, следите, чтобы рядом не было источников загрязнения (выгребных ям, компостных куч). Для полива лучше применять отстоянную воду.

**Соблюдайте севооборот и не используйте свежий навоз.** Свежий навоз – один из главных источников яиц гельминтов и патогенных бактерий. Для удобрения берите только перепревший компост и соблюдайте сроки его внесения.

**Защищайте грядки от птиц и грызунов.** Они переносят сальмонеллу, кампилобактер и другие возбудители. Сетки, отпугиватели и регулярная уборка растительных остатков снижают риск.

**Храните урожай в чистых, сухих и проветриваемых местах.** Перед закладкой овощей в погреб или подвал обязательно уберите прошлогодние остатки, проветрите помещение, при необходимости – продезинфицируйте полки и ящики.

#### СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДЕТЕЙ

Дети особенно уязвимы к кишечным инфекциям и паразитам. Роспотребнадзор подчеркивает: для детского питания требования к чистоте продуктов должны быть максимальными.

**Никогда не давайте ребенку невымытые ягоды, фрукты или овощи.** Даже если они только что сорваны с ветки или грядки.

**Тщательно промывайте листовую зелень, ягоды и мелкие плоды.** Для клубники, малины, смородины и черники используйте дуршлаг и промывайте под проточной водой не менее 5 минут, периодически перебирая ягоды руками. Зелень (укроп, петрушку, салат) сначала переберите, удалите поврежденные части, затем замочите в прохладной воде на 15 минут (меняя воду 2–3 раза), чтобы осели песок и мелкие частицы почвы, и только потом ополосните под краном.

**Для маленьких детей лучше дополнительно обдавать плоды кипяченой водой.** Это не уберет все вирусы, но заметно снизит бактериальную нагрузку.

Учите ребенка мыть руки перед едой и не брать плоды «грязными» руками. На даче или в лесу это особенно важно: достаточно одного невымытого яблока, чтобы спровоцировать кишечную инфекцию.

**Откажитесь от покупки «с рук» у случайных продавцов вдоль дорог.** Такие продукты могут быть загрязнены дорожной пылью и выхлопными газами, а условия хранения и транспортировки никто не контролирует.

**Не храните вымытые ягоды и фрукты долго.** Влажные плоды – идеальная среда для размножения бактерий и плесневых грибов. Если планируете использовать продукт не сразу, мойте его непосредственно перед едой.



#### КАК МЫТЬ ПРАВИЛЬНО: БАЗОВЫЕ ПРАВИЛА ОТ ЭКСПЕРТОВ

Роспотребнадзор дает несколько практических рекомендаций, чтобы сделать употребление свежих продуктов безопаснее:

**Выбирайте продукты правильно.** Покупайте овощи, фрукты и ягоды в местах организованной торговли (магазины, рынки, ярмарки), где есть контроль качества. При возможности просите у продавца документы, подтверждающие безопасность товара. Обращайте внимание на внешний вид: плоды должны быть без признаков порчи, гниения и повреждений кожуры (повреждения – прямой путь для проникновения бактерий внутрь).

**Используйте только проточную воду.** Для плодов с плотной кожицей (яблоки, картофель, морковь) пригодится мягкая щетка. Корнеплоды полезно ненадолго замочить в теплой воде, затем очистить щеткой и хорошо промыть.

**Не используйте бытовые средства.** Не стоит мыть плоды мылом или средствами для посуды: они могут впитываться в пористую кожуру, и полностью смыть их не получится.

**Соблюдайте личную гигиену.** Мойте руки с мылом не менее 20 секунд до и после работы с продуктами.

**Не храните вымытые продукты долго.** Влажная среда способствует размножению бактерий.

**Тщательное мытье – простая, но очень эффективная мера профилактики.** Она помогает значительно снизить риски и убедиться, что свежие продукты принесут только пользу.

Так что в следующий раз, взяв в руки яблоко или пучок зелени, не пропускайте шаг с мытьем. Берегите себя и своих близких!

*Материал подготовлен на основании рекомендаций Управления Роспотребнадзора по Мурманской области и санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.*

## Гороскоп на неделю с 24 по 30 августа 2026 года



#### ОВЕН

Овнам не стоит переживать из-за незначительными убытками, случившихся недавно. Жизнь испытывает вашу волю, но вскоре вы получите достойную компенсацию за все. Эмоциональный фон может быть нестабильным, однако это не повод менять намеченные цели. Небольшая разминка поможет нормализовать самочувствие.



#### ТЕЛЕЦ

Личные отношения у Тельцов могут подвергнуться испытанию: не исключено, что один из партнеров решится на серьезный разговор о будущем союза. Лишняя эмоциональность в споре может привести к разрыву с дорогим человеком. Проявите гибкость и мягкость, чтобы сохранить гармонию в любви.



#### БЛИЗНЕЦЫ

Душевное состояние сегодня полностью в ваших руках! Не поддавайтесь меланхолии и старайтесь во всем находить светлые стороны. Контакты с деловыми партнерами лучше ограничить, зато общение со старыми друзьями или родней может принести Близнецам ценные идеи. Проявляйте интерес к жизни партнера, окружайте его вниманием и теплом.



#### РАК

Поступки окружающих могут вызвать у Раков временное замешательство. Доверьтесь внутреннему голосу – сегодня он станет вашим лучшим навигатором в сложных делах. Гороскоп советует не скрывать сокровенные мечты и обсуждать их с родными. Искренние беседы помогут вам стать еще ближе друг к другу.



#### ЛЕВ

Ведите активную социальную жизнь: посещайте культурные мероприятия, выставки и кино. Однако Львам не нужно пытаться заглушить тревожные мысли алкоголем – это все равно не поможет. Возможны важные переговоры и интересные предложения по работе. Прежде чем давать ответ, тщательно взвесьте детали.



#### ДЕВА

Не исключено, что вскоре Девам захочется сменить сферу деятельности. Начните изучать предложения на рынке труда уже сейчас. Это также хороший момент, чтобы обратиться за поддержкой к верному другу. Сегодня коллективный разум эффективнее излишней самостоятельности.



#### ВЕСЫ

На пути Весов могут возникнуть временные преграды. Впрочем, ваш природный оптимизм поможет легко их преодолеть – просто двигайтесь вперед! Искренность и открытость станут вашими главными козырями. Прямолинейные люди сейчас под особым покровительством звезд – это поможет и в личной жизни.



#### СКОРПИОН

Дальние поездки Скорпионам сейчас лучше отложить. Путешествие может оказаться более хлопотным, чем планировалось изначально. Не стоит тратить энергию на пустые тревоги. Время работает на вас! Учитесь философски относиться к происходящему и соблюдайте баланс между отдыхом и трудом.



#### СТРЕЛЕЦ

Расслабиться в этот период вряд ли получится – события закружат вас. Стрельцы могут почувствовать усталость, но она будет приятной и принесет удовлетворение. Звезды советуют уделить время пожилым родственникам. Ваше внимание станет для них неоценимой поддержкой и источником тепла.



#### КОЗЕРОГ

Остерегайтесь людей, которые дают пустые обещания ради собственной выгоды. Старайтесь избегать токсичного окружения и интриганов. Визиты в официальные инстанции Козерогам в данный момент лучше перенести. Для достижения карьерных высот придется приложить усилия, но результат полностью оправдает ваши ожидания.



#### ВОДОЛЕЙ

В разговоре с близкими у Водолеев может возникнуть желание приукрасить действительность или скрыть проблемы. Помните: честность – лучший путь к доверию. Не доводите дело до конфликта с любимым человеком. Взаимные уступки сейчас пойдут на пользу, а время покажет, чья позиция была верной.



#### РЫБЫ

Расставьте приоритеты: решите, что сейчас важнее – работа, дом или личные цели. Гороскоп указывает на то, что у Рыб скоро появится шанс исполнить заветное желание. Ваши жизненные силы сейчас восстанавливаются. Можно смело возвращаться к делам, которые долгое время оставались в режиме ожидания.

#### заполярная руда

№ 32 (5170)

Распространяется бесплатно

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Мурманской области. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ51-00352 от 08.08.2017. Газета выходит по субботам. Способ печати – офсетный.

#### Учредитель газеты:

Администрация г. Оленегорска с подведомственной территорией Мурманской области.

При использовании материалов ссылка на газету «Заполярная руда» обязательна.

Главный редактор Яшина Ю. Д.  
Компьютерная верстка в редакции газеты «Заполярная руда». Выход в свет 22 августа 2026 года.  
Газета отпечатана в ООО «М51», 183010, г. Мурманск, ул. Зеленая, 47.  
Тираж 500.  
Заказ № 40793.

12+

#### Адрес редакции, издателя:

184530, г. Оленегорск, Мурманской области, ул. Бардина, д. 56.  
Телефон редакции: 8-953-757-91-97.  
E-mail: zapruda@mail.ru;  
группа VK: https://vk.com/zapruda;  
сайт: https://gazetazapruda.ru.



# Оленегорцы покорили «Землю спорта»

Команда города взяла весь пьедестал на региональном этапе марафона

В минувшие выходные легкоатлетический манеж Мурманска стал ареной ярких спортивных баталий: здесь прошел региональный этап Всероссийского марафона спорта и здорового образа жизни «Земля спорта». В соревнованиях сошлись команды из семи муниципалитетов Мурманской области – Оленегорска, Полярных Зорь, Мончегорска, Кировска, а также Ковдорского, Терского и Кольского округов.

Открыла мероприятие заслуженный мастер спорта, призер Олимпийских игр, сенатор РФ Лариса Круглова. Она подчеркнула, что марафон – это не только состязание, но и возможность объединить муниципалитеты, семьи и разные поколения вокруг ценностей здоровья, активности и командного духа. Для Мурманской области участие в марафоне особенно значимо: это новый формат, который помогает вовлекать жителей территорий в спорт и дает сильнейшей возможности представить регион на всероссийском уровне. Главная цель участников – не просто показать хороший ре-



зультат, но и завоевать путевку на всероссийский финал, который состоится в сентябре в Кисловодске.

Программа состязаний получилась по-настоящему насыщенной. Участникам предстояло показать силу, скорость и выносливость сразу в трех дисциплинах: семейных эстафетах, силовом экстриме и многоборье ГТО. Для многих спортсменов это был не просто шанс завоевать медали, но и возможность продемонстрировать, что здоровый образ жизни – это стиль, объединяющий целые семьи и коллективы.

Команда Оленегорска выступила блестяще: по итогам всех испытаний оленегорцы заняли весь пьедестал почета.

В дисциплине «силовой экстрим» бронзовую награду завоевала Анна Ворошилова. Ее результат стал ярким примером того, как упорные тренировки и сила духа позволяют добиваться высоких результатов даже в самых непростых видах программы.

Высокого результата добилась и семья Сазоновых: в семейных эстафетах они завоевали серебря-

ную медаль. Такие старты показывают: спорт – это дело всей семьи.

Настоящим триумфом для команды стало выступление в многоборье ГТО. В общем зачете высшую ступень пьедестала заняли Анна Ворошилова и Олег Семушин, а бронзовым призером стал Андрей Черных.

Кроме того, в своих возрастных и весовых категориях в число победителей и призеров многоборья ГТО вошли Анастасия Денисова, Анна Тарасова, Алла Бессмертная, Маргарита Цыганова, Анна Ворошилова, Олег Семушин, Андрей Черных и Сергей Пашинский. Такой масштабный успех – результат системной работы по развитию массового спорта в городе и личной самоотдачи каждого спортсмена.



Этот результат – показатель того, насколько в Оленегорске ценят спорт и здоровый образ жизни. Успехи команды вдохновляют горожан всех возрастов активнее включаться в спортивные мероприятия, пробовать свои силы в ГТО и делать спорт частью повседневной рутины.

Наш корр.  
Фото Анны Зверевой.



Глава города Сергей Сергеевич поздравил команду с победой: «Поздравляю команду Оленегорска с блестящим выступлением на соревнованиях! Оленегорцы еще раз показали великолепную спортивную подготовку, силу духа и командное единство! Желаю новых спортивных побед и достижений».



Еще больше интересных новостей в официальной группе Администрации города Оленегорска.  
Сканируйте qr-код, подписывайтесь на новости группы и будьте в курсе последних событий первыми!