

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА?

СОН

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СНА:

- Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и телепередач)
- Сформировать собственные полезные привычки (ритуалы): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение
- Полезно хорошо проветрить помещение перед сном

НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

1-4 классы	5-7 классы	6-9 классы	10-11 классы
10-10,5 часов	10,5 часов	9-9,5 часов	8-9 часов

Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов

РАБОЧЕЕ МЕСТО

Дневной или искусственный свет на рабочий стол должен падать слева (если ребенок – левша, то справа)

Идеальное расстояние от книги до глаз ребёнка – 40-45 сантиметров, при этом саму книгу следует держать в наклонном положении

Спина прямая
Стул должен иметь невысокую спинку
Ноги ребёнка должны быть согнуты под углом в 90° как в тазобедренном, так и в коленном суставе
Супини должны касаться пола

Согласно рекомендациям специалистов Роспотребнадзора, контроль соответствия мебели росту ребенка следует проводить не реже двух раз в год

НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И ВЫПОЛНЕНИЯ УРОКОВ

2-3 классы	4-5 классы	6-8 классы	9-11 классы
1,5 часа	2 часа	2,5 часа	3,5 часа

НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА

1-4 классы	5-7 классы	8-9 классы	10-11 классы
15 минут	20 минут	25 минут	30 минут

ШКОЛЬНЫЙ РАНЕЦ

Жесткая недеформируемая спинка

Светоотражающие материалы в оформлении рюкзака – они делают школьника более заметным в сумерках для водителей на дороге

Ремни должны быть широкие, регулируемые по длине, с амортизирующими прокладками

Вес рюкзака без учебников – не более 700 грамм для начальных классов, и не более 1000 грамм для старших и средних классов. Вес с учебниками не нормируется

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

4-5-разовое питание. Средняя потребность в энергии школьника в возрасте 7-11 лет – 2350 ккал, в возрасте старше 11 лет – 2713 ккал.

Есть ребенок должен неспеша, в спокойной обстановке

Промежутки между приемами пищи – 3,5-4 часа

Рацион должен содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов

Следует избегать острого, жареного, колбас, фаст-фуда, газированных напитков

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности:

3-3,5 часа в день в младшем возрасте

2,5 часа в день у старшеклассников

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора

Как субсидия поможет оплатить коммунальные услуги?

Если квартплата занимает ощутимую долю в семейном бюджете – воспользуйтесь льготными условиями для оплаты жилого помещения



Субсидия на оплату ЖКУ – это мера государственной социальной помощи гражданам на оплату жилого помещения и коммунальных услуг. Субсидия предоставляется в денежном выражении и носит целевой характер.

Кто является получателем субсидии: пользователи жилого помещения в государственном или муниципальном жилищном фонде; наниматели жилого помещения по договору найма в частном жилищном фонде; члены жилищного или жилищно-строительного кооператива; собственники жилого помещения (квартиры, жилого дома, части квартиры или жилого дома).

Субсидия предоставляется гражданам при одновременном соблюдении всех нижеперечисленных требований: наличие гражданства Российской Федерации, Белоруссии или Кыргызстана; наличие основания пользования заявителем жилым помещением (например, договор найма или свидетельство о государственной регистрации собственности на жилое помещение); наличие регистрационного учета (регистрации) по месту постоянного жительства в жилом помещении, для оплаты которого гражданин обращается за субсидией; отсутствие подтвержденной, вступившим в законную силу судебным актом непогашенной задолженности по оплате жилых помещений и коммунальных услуг, которая образовалась за период не более чем 3 последних года.

В чем отличие субсидии от компенсации расходов? Компенсация предоставляется определенным категориям граждан, будь то ветераны или инвалиды, а субсидия предоставляется всем гражданам, если их расходы по оплате жилого помещения и коммунальных услуг, рассчитанные исходя из регионального стандарта стоимости жилищно-коммунальных услуг, превышают 22% совокупного дохода семьи.

Для оформления субсидии совокупный доход семьи в период отопительного сезона не должен превышать определенный уровень.

Собственники жилых помещений в многоквартирных домах, которые в соответствии с требованиями Жилищного кодекса РФ обязаны вносить взносы на капитальный ремонт:

- для одиноко проживающих – 31095,45 руб.

- для двух членов семьи – 47945,45 руб.
 - для трех членов семьи – 68863,64 руб.
 - для 4-х человек и более определяется по формуле: (кол-во членов семьи x 5050): 0,22
- Пользователи жилых помещений государственного и муниципального жилищных фондов, наниматели по договорам найма жилых помещений частного жилищного фонда, члены жилищных кооперативов:

- для одиноко проживающих – 32213,64 руб.
- для двух членов семьи – 49463,64 руб.
- для трех членов семьи – 70990,91 руб.
- для 4-х человек и более определяется по формуле: (кол-во членов семьи x 5206): 0,22

Собственники жилых помещений в многоквартирных домах и собственники жилых домов, которые в соответствии с требованиями части 2 статьи 169 Жилищного кодекса Российской Федерации не обязаны вносить взносы на капитальный ремонт:

- для одиноко проживающих – 28877,27 руб.
- для двух членов семьи – 44918,18 руб.
- для трех членов семьи – 64622,73 руб.
- для 4-х человек и более определяется по формуле: (кол-во членов семьи x 4739): 0,22

Список документов и подробную консультацию для оформления субсидий можно получить у специалиста Отдела по начислению субсидий по адресу: г. Арамил, ул. 1 Мая, д.12, кабинет №18 (тел. 8 (343) 385-32-81 (доб. 1073)); у специалиста ГБУСО «Многофункциональный центр» по адресу: г. Арамил, ул. Щорса, д. 57 (т. 8 (800) 700-00-04); на портале государственных услуг Свердловской области www.gosuslugi.ru; на сайте Администрации Арамилского городского округа www.aramilgo.ru.

Предоставление субсидий носит заявительный характер: только вы сами можете компенсировать свои затраты.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
ПОСТАНОВЛЕНИЕ
АДМИНИСТРАЦИИ АРАМИЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

от 05.09.2023 № 571

Об ограничении движения транспорта на период проведения Крестного хода в городе Арамиле

Руководствуясь Федеральным законом от 10 декабря 1995 года № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения», постановлением Администрации Арамилского городского округа от 20.04.2022 № 182 «Об утверждении порядка осуществления вре-

менных ограничений или прекращения движения транспортных средств по автомобильным дорогам общего пользования местного значения Арамилского городского округа»

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Ограничить движение транспортных средств в связи с проведением Крестного хода, по улице Чапаева от пересечения с улицей 1 Мая до пересечения с улицей Октябрьская, по улице Октябрьская от пересечения с улицей Чапаева до пересечения с улицей 1 Мая.

2. Установить, что ограничение движения вводится на период подготовки и проведения мероприятия – 11.09.2023 с 11ч-00мин до 13ч-00мин.

3. Рекомендовать отделу Государственной инспекции по безопасности дорожного движения Межмуниципального отдела Министерства внутренних дел Российской Федерации «Сысертский» ограничить движение транспортных средств согласно схеме (прилагается).

4. Настоящее постановление опубликовать в газете «Арамилские вести» и разместить на официальном сайте Арамилского городского округа.

5. Контроль исполнения настоящего постановления возложить на заместителя Главы Арамилского городского округа П.Н. Никонорова.

Глава Арамилского городского округа М.С. Мишарина

Согласовано: Директор Муниципального бюджетного учреждения «Арамилская Служба Здравоохранения»

2023 года

Схема ограничения движения на дороге местного значения по улицам Чапаева, Октябрьская в городе Арамиле 11 сентября 2023 года с 11:00 до 13:00 часов

Примечания:
1. Дорожные знаки соответствуют ГОСТ Р 52290-2004 и установлены по ГОСТ Р 52289-2004;
2. Пропуск транспортных средств осуществляется в объезд по существующим автомобильным дорогам.