



**Межрайонная ИФНС России №16 по Самарской области информирует об изменениях в реквизитах с 31.05.2021 года для корректного заполнения платежного поручения.**

На основании письма УФК по Самарской области от 26.04.2021 №42-13-31/03-3584 «О доведении информации» сообщаем, что в соответствии с графиком закрытия действующих банковских счетов, открытых территориальным органом Федерального казначейства в подразделениях Банка России, 04.05.2021 предусмотрено закрытие ранее открытых территориальных органов Федерального казначейства в подразделениях Банка России балансовых счетов №40101 «Доходы, распределяемые органами Федерального казначейства между бюджетами бюджетной системы Российской Федерации».

Сообщаем реквизиты действующего с 04.05.2021 счета УФК по Самарской области:

- Банк получателя (поле 13): ОТДЕЛЕНИЕ САМАРА БАНКА РОССИИ//УФК по Самарской области г. Самара;
- БИК банка получателя средств (поле 14): 013601205;
- Номер счета банка получателя средств (поле 15): 40102810545370000036;
- Номер счета получателя (поле 17): 03100643000000014200.

#### Советы специалиста

## Как не превратить экзамены в стресс

**Кто не волновался перед экзаменами? Говоря о ЕГЭ и ГИА, мы часто упоминаем слово «стресс». Но что мы при этом подразумеваем? Оказывается, немного не то, что имеют в виду специалисты по изучению этого явления.**

По мнению Ганса Селье, впервые описавшего это явление, стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. То есть с точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Стресс "является не только злом, не только бедой, но является и великим благом, ибо без стрессов различного характера наша жизнь была бы похожа на какое-то бесцветное прозябание".

По теории Селье, стресс имеет три стадии. Первая – стадия тревоги, мобилизации резервов организма. Происходит учащение пульса и дыхания, повышение артериального давления, в кровь выбрасывается огромное количество гормонов и т.д. Острая стрессовая реакция может проявляться в очень широком диапазоне – от невероятной активности до полного ступора. Но известные случаи, когда в этой фазе люди проявляли просто невероятную силу и героизм.

Постепенно реакция становится более уравновешенной и наступает следующая стадия – стабилизация, или резистентность. Если первую фазу можно сравнить со штормом, то вторая – это длительная осада. Организм работает в режиме стабильно повышенной нагрузки, используя все имеющиеся ресурсы. На этой стадии человек сохраняет высокую способность концентрировать

#### Турнир

## 30-летию ГК «СИНКО» посвящается

**5 мая на стадионе «Труд» состоялся футбольный турнир открытия сезона на Кубок БХПП, посвященный 30-летию группы компаний «СИНКО».**

● Наталья ЗОТОВА

Ежегодно с 2003 года Безенчукское хлебоприемное предприятие является организатором футбольного турнира в партнерстве с администрацией Безенчукского района. БХПП – одно из тех предприятий, где поддерживают здоровый образ жизни и развитие спорта в районе. В этом году турнир посвящен юбилею ГК «СИНКО», в которую входят такие компании, как «Медгард», хорошо зарекомендовавшая себя

качественными медицинскими услугами, огромный сельскохозяйственный холдинг «Зерно жизни», муку которого с удовольствием используют хозяйки в приготовлении выпечки, и сеть книжной торговли «Метида».

На стадионе под гимн России торжественно был поднят флаг, и футбольные команды приветствовал руководитель Комитета по физической культуре и спорту Безенчукского района **А.А. Рапицкий**.



6 команд приготовились к спортивному сражению: команды ст. Звезда, Прибоя, Песочного, команды БХПП и СИНКО, а также команда клиники доктора Карпова.

– *Сегодня мы проводим традиционный для Безенчукского района турнир. Все соскучились по большому футболу. На поле собрались спортивная молодежь и ветераны*, – прокомментировал директор управляющей компании ГК «СИНКО» предприниматель **В.В. Сурин**. – *В турнире-2021 мы решили поэкспериментировать и привезли в Безенчук новую команду «СИНКО», которая состоит из пред-*

*ставителей 4 районов: Безенчукского, Похвистневского, Кинель-Черкасского и Кошкинского, где находятся предприятия нашей компании. Так что в футбол теперь играют и мельники, и элеваторщики.*

В финале турнира встретились команды клиники Карпова и БХПП. Со счетом 4:1 победили медики. Генеральный директор ОАО «Безенчукское хлебоприемное предприятие» **А.Б. Тучин** вручил Кубок БХПП капитану команды клиники доктора Карпова.

Второе место заняла команда БХПП, а третье – команда с. Песочного.

- Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций. Говорите о своих чувствах. Они более понятны, чем долгие объяснения в стиле "Ты должен учить уроки", "Хватит гулять, займись делом".

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то подросток в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Обеспечьте спокойную психологическую атмосферу дома.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто лучше вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.

Страхи, опасения, неуверенность перед важными событиями чувствуют большинство людей. Выпускники школы и их родители – не исключение. Представьте, как вы будете думать об этом событии через год, пять лет. Улынитесь и – в добрый путь!

**И. Позина,**  
педагог-психолог ГБУ  
ЦППСМП м.р. Безенчукский.

ком, вы получите от этого больше вреда, чем пользы;

- гимнастика, спорт, прогулки (ходьба) и другие формы физической активности не только укрепляют организм, но и позволяют переключиться с умственной работы на физическую, давая необходимый отдых мозгу, сохраняют ясность ума, восстанавливают концентрацию;

- водные процедуры (умывание, душ, ванна) снимают напряжение, восстанавливают энергетический тонус и поднимают настроение;

- стресс обезвоживает организм (так же как и чай, кофе), поэтому важно пить больше чистой воды или несладкие фруктовые соки. Вода необходима для нормальной работы мозга, сосудов, пищеварения, выводит токсины. Она должна быть всегда под рукой;

- обращайтесь внимание на дыхание. При сильном волнении дыхание учащенное и поверхностное. Замечали это перед экзаменом – вдыхаем носом на счет 1-2-3-4, задержали 1-2-3-4, выдыхаем ртом 1-2-3-4-5-6. Повторите 5-7 раз;

- гимнастика для глаз при длительном напряжении: чередовать частое моргание в течение 20-30 секунд с отдыхом с закрытыми глазами на 20 секунд; сделайте ладони «лодочками» и прикройте ими плотно глаза, создав темноту на 10-15 секунд (веки не закрывайте), затем откройте и посмотрите

на максимально далёкий от вас объект (в окно). Так сбрасывается напряжение с глаз;

- не забывайте про правильное питание, стресс сильно снижает содержание в организме витамина В;

- откажитесь от самобичевания и «накручивания» себя. На экзамене жизнь не заканчивается, а ваши способности не измеряются только лишь результатом ЕГЭ. Как только вы заметили, что гоняете негативные мысли по кругу, убирайте их из головы, переключайтесь на другую тему. Или просто посмотрите вокруг, отмечая, что вы видите, что слышите, что ощущаете.

Экзамены у детей часто обобщаются стрессом и для родителей. А ведь чувствовать себя уверенно ребёнку легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди.

Родители, не любящие своих детей, – явление не частое. Но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений, часто говорят о недостатках, указывают на ошибки, считая, что ребенок поймет. Но подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании, ребята начинают сомневаться во всем – в своих силах, способностях, своей значимости.