



PRO движение

ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»

День народного единства.....2

WorldSkills- Молодые Профессионалы..... 3

Знай наших.....5

Пока верстался номер.....5

Новости лица.....6

Знаменитый выпускник нашего лица.....6

Проба пера.....7

Советы психолога на осень.....9

Поздравляем с днем рождения!!.....10

С Днем матери!



Мама - это самое святое в нашей жизни.

Для мамы всегда хочется сделать что-то хорошее, доброе.

Указом Президента Российской Федерации от 30 января 1998 года было решено: «В целях повышения социальной значимости материнства установить праздник День матери и отмечать его в последнее воскресенье ноября». Семья для каждого из нас самое главное, самое нужное в жизни. А самый близкий и родной человек в семье, конечно же, мама! «Мама»- это первое слово, которое произносит малыш. Пока ребенок маленький, мама и кормит его, и поит, и укачивает в колыбели. Мама и пожалеет, и приласкает.

Дорогие мамы! Поздравляем вас с этим замечательным праздником! Желаем крепкого здоровья, счастья, успехов, радости, мира и благополучия! Пусть ваши дети всегда будут здоровы и радуют вас своими достижениями!!!

Мама – это первое слово!

Мама – это сын или дочка!

Мама – это шелест листочка!

Мама – это солнце и небо!

Мама- это главное слово!

Мама – это вкус душистого хлеба!



Главный редактор С.Хаматьянова.

ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

Большой этнографический диктант-2021

«Народов много – страна одна!» – под таким лозунгом уже в шестой раз состоялась Международная просветительская акция «Большой этнографический диктант», приуроченная ко Дню народного единства. Диктант позволяет оценить уровень этнографической грамотности, оказывает содействие национально-культурному развитию народов РФ, укреплению общероссийской гражданской идентичности, национального мира и согласия.



Наш лицей принял самое активное участие в Акции. С 3.11 по 7.11 педагоги и студенты лицея в онлайн-формате отвечали на 20 вопросов, касающихся обрядов, традиций народностей, проживающих одной дружной семьёй в России и 10 вопросов об этнографии Забайкалья. Одной из первых

приняла участие в диктанте директор лицея Евгения Рафаильевна Шулимова, показав тем самым пример педагогам Шилкинского лицея и Чернышевского филиала. Среди студентов первыми, в полном составе, дружно прошли диктант обу-

чающиеся-повара 3 курса, группы ПК 4-18, вместе с мастером Натальей Сергеевной Кулаевой. В целом, в БЭДе приняли участие 85 % педагогов и студентов. Результаты диктанта будут подведены ко Дню Конституции Российской Федерации

12 декабря 2021 г.

Ковалёва Р.

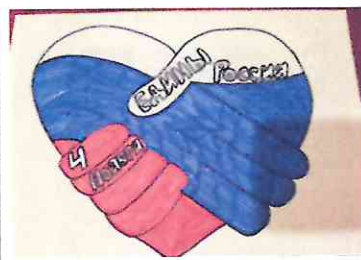


В дистанционном формате для наших студентов были запланированы несколько мероприятий по воспитательной работе. Одним из которых стал **Конкурс рисунков** ко Дню народного единства, а также в достаточно интересном формате прошёл **ВЕБ-КВЕСТ «Россия – Родина моя»**, который разработала преподаватель информатики Дарья Владимировна Рохлецова. На прошлой неделе были подведены итоги данного конкурса. Призовые места получили следующие студенты: 1 место – Волкова Юлия – ПЖТ 9-21, Петухов Богдан – МЛ 22-21, Русанов Егор – МЛ 22-21. 2 место – Павлова Анна – ПЖТ 9-21, Золотухин Денис – МЛ 22-21, Акулов Павел МЛ 22-21, Шкуратов Роман МЛ 17-20, Подшивалов Олег МЛ 18-20. Поздравляем ребят с победой, желаем дальнейших творческих успехов!

Заместитель директора по УВР
И.А.Калчугина



Шкуратов Роман МЛ 17-20



Акулов Павел МЛ 22-21



Волкова Юлия
ПЖТ 9-21



Петухов Богдан МЛ 22-21



Русанов Егор МЛ 22-21



Золотухин Денис МЛ 22-21

В этом номере мы размещаем итоги ВЕБ-КВЕСТА, который прошёл в рамках празднования Дня народного единства.

**ГРУППА
«ИСТОРИКИ»**

№ п/п	ФИО	Баллы	Результат
1	Солянок Александр МЛ 18-20	18	1 место
2	Скиданов Дмитрий МЛ 17-20	17	2 место
3	Акулов Павел МЛ 22-21	16	3 место
4	Василенко Сергей МЛ 17-20	16	3 место
5	Орозбакиев Эрик ЭТП 5-20	16	3 место
6	Никанов Максим ПК 4-18	14	Участие
7	Данченко Анна, Данченко Анастасия ПЖТ 9-21	12	Участие
8	Политыко Александр ПК 6-19	11	Участие
9	Варламова Таисия ПК 4-18	9	Участие
10	Ваулина Ульяна ПК 9-21	8	Участие
11	Макаров Андрей ЭТП 5-20	7	Участие
12	Егорова Мария ПК 4-18	7	Участие
13	Ковалёва Роза ПК 4-18	6	Участие
14	Колесникова Екатерина ПК 6-19	4	Участие
15	Тюляпина Наталья ПК 4-18	3	Участие

**ГРУППА
«ЛИТЕРАТОРЫ»
Сочинение**

№ п/п	ФИО	Баллы	Результат
1	Петухов Богдан МЛ 22-21	10	1 место
2	Петрачук Надежда ПЖТ 9-21	3	Участие
3	Михнёва Анфиса ПЖТ 9-21	3	Участие
4	Переломова Виктория ПЖТ 9-21	0	Участие
5	Абуров Анатолий ПК 4-18	0	Участие
6	Ваулина Ульяна ПК 9-21	0	Участие

**ГРУППА
«ЛИТЕРАТОРЫ»
Стихотворение**

№ п/п	ФИО	Баллы	Результат
1	Фефелова Арина ПК 6-19	6	2 место
2	Сорокина Анжела ПК 9-21	3	3 место

**ГРУППА
«ЭКСКУРСОВОДЫ»**

№ п/п	ФИО	Баллы	Результат
1	Карпова Кристина ПЖТ 9-21	10	1 место
2	Козулина Ирина ПК 6-19	10	1 место
3	Филиппов Николай ЭТП 5-20	9	2 место
4	Чернова Надежда ПК 9-21	8	3 место
5	Хаматьянова Светлана ПК 8-20	7	Участие
6	Кузнецов Сергей ПК 6-19	7	Участие
7	Анисина Ника ПЖТ 9-21	6	Участие
8	Анисина Рада ПЖТ 9-21	6	Участие
9	Волкова Юлия ПЖТ 9-21	5	Участие
10	Старицын Сергей ЭТП 6-21	4	Участие
11	Мартынова Мария ПК 4-18	2	Участие



WorldSkills - Молодые профессионалы

WorldSkills -

это международное движение, целью которого является повышение престижа рабочих профессий и развитие профессионального образования путем гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всем мире посредством организации и проведения конкурсов профессионального мастерства, как в каждой отдельной стране, так и во всем мире в целом.

Наш лицей вот уже на протяжении нескольких лет принимает участие в данном конкурсе.

29 октября в г. Чита состоялся краевой этап отборочных соревнований. В этом году участницей от лицея стала студентка 2 курса, группы ПК 8-20 Линеицева Ирина.

Основные начальные требования, предъявляемые к потенциальным кандидатам для участия в чемпионатах профессионального мастерства «Молодые профессионалы» («WorldSkills Россия») по компетенции «Поварское дело» достаточно сложны. Вот некоторые из них. Для организации первичного отбора наиболее важный параметр для будущих кандидатов – это желание. Желание участвовать, профессионально развиваться, а также четко понимать объём временных, эмоциональных и других видов затрат, которые связаны с подготовкой и участием в конкурсе. Второй важный параметр – цели участника

по реализации себя в профессии, кем он себя видит в перспективе. В этом случае, желательно, приоритет надо отдавать тому, кто уже работает (или подрабатывает) по будущей специальности. Третий – способности к профессии и обучаемость. Если рассматривать профессию повара - наиболее важной характеристикой будущего участника, и просто профессионала является чувство вкуса и баланса, если технологии и оборудование можно изучить, недостающие навыки освоить, то вышеупомянутым параметром сложнее – он или есть, или его нет. У каждого будущего участника должны быть здоровые амбиции, как на соревнованиях, так и профессиональной сфере, а также умение правильно расставлять приоритеты. Немаловажный аспект — это способность к критической самооценке, а также адекватное отношение к конструктивной критике и умение слушать. Это очень важный момент, так как на соревнованиях по стандартам WSI участник выступает не один, а в связке со своим экспертом, и поэтому от умения слушать и слушаться эксперта зависит результат выступления. И не последним по важности требованием к кандидатам является психологическая устойчивость. Так как одним из отличий конкурсов по стандартам WSI является его продолжительность (15-22 часа в течение 3-4 дней), психологическая устойчивость позволяет участнику пройти всю дистан-

цию, не снижая уровня качества работы. Наша Ирина зарекомендовала себя достойно на данном конкурсе. Мы желаем ей дальнейших успехов в освоении сложной, но очень востребованной профессии. Повар – это специалист, профессиональная деятельность которого связана с приготовлением блюд. Хорошие повара очень ценятся и могут сделать блестящую карьеру, но для стремительного взлета к вершинам успеха нужно действительно любить свою профессию, постоянно совершенствоваться и не бояться экспериментов!

Повар работает в индустрии питания, включая элитные рестораны, кафе, бары, а также в сфере социального обслуживания (больницах и домах престарелых), предоставляя питание гостям и персоналу. Повар должен уметь готовить блюда региональной, национальной и мировой кухни, применять современные технологии и соблюдать санитарные правила и нормы, технику безопасности при эксплуатации оборудования и инвентаря. Мода и тенденции в сфере кулинарии постоянно меняются, так что высококлассному повару

необходимо всегда быть в курсе актуальных новинок и современных тенденций.



Знай наших

Сегодня в нашей рубрике **Лицейца Ирина, студентка группы ПК 8-20**, рассказывает о себе.

Напомним читателям, что Ирина в октябре-месяце приняла участие в Краевом отборочном чемпионате «Молодые профессионалы».



Родилась я в Красночикойском районе село Афонькино, училась в селе Черемхово в средней школе. На повара я поступила неслучайно: мне с детства нравится вкусно готовить.

Как вы уже знаете, в октябре я ездила на конкурс. Задание у меня было такое: Суп пюре из тыквы, десерт- мусс, печенье из слоёного теста и соус нужно было приготовить за определённое время. Для себя я поняла, что не нужно волноваться, а лучше собрать все знания и силы в один кулак, как говорится, а, главное, нужно верить в себя. Много чего я взяла на будущее, увидела много интересного, ознакомились с плитам и пароконвектоматом. Для тех, кто не знает- пароконвектомат — это вид преимуще-

ственно профессионального кухонного теплового оборудования, который использует различные режимы сочетания пара и принудительной **конвекции** для приготовления пищи. В последнее время появились также удобные бытовые пароконвектоматы, но их стоимость существенно выше других бытовых приборов и близка к ценам профессиональной техники. Данный вид кухонного оборудования позволяет производить до 70% всех вероятных операций тепловой обработки продуктов. Таким образом, пароконвектоматы заменяют несколько видов теплового оборудования, такие как: пароварка, жарочный шкаф, конвекционная печь, электроварка, плита, сковорода, пищеварочный котёл. Вот так! А некоторые говорят: да что на повара не учиться, легко же! А вот, нет, сложно, даже очень, но, в то же время, интересно, а, главное, полезно и вкусно! Учёба в лицее даёт мне толчок в развитии плюс возможность попасть на практику. Прийти в хороший ресторан с улицы сложно, учебное заведение же может направить тебя в самые интересные и современные рестораны и кафе. Дает возможность увидеть, как делаются интересные блюда, это завораживает и, в свою очередь, дает стимул учиться еще лучше! Это что

касается творческой части. А ещё повар должен уметь считать технологические карты, это очень важно для нашей профессии. Лицей учит нас к бережному отношению к продуктам и уважению к выбранной профессии.

Студентам, которые обучаются на повара, я желаю ловкости, правильности работы с ножом, но и конечно же идти



до конца, преодолевая все трудности, любить и уважать свою профессию.

В свое свободное время я люблю посмотреть интересные фильмы, бывать на природе, любоваться нашими родными Забайкальскими просторами. Думаю, что никуда отсюда не уеду! Буду работать поваром в своём родном крае, ну и постараюсь получить высшее образование.

Зная, что нашу газету читают школьники, им я настоятельно рекомендую: поступайте в Шилкинский многопрофильный лицей на повара, кондитера! Не пожалеете!

преподаватель литературы
Журкова Оксана Федоровна.
ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!



Пока верстался номер

Краеведческий диктант.

30 сентября студенты группы ПЖТ 9-21 писали Краеведческий диктант, который проходил в Центральной библиотеке. Диктант состоял из 25 вопросов с вариантами ответов и небольшого диктанта под диктовку. Зачитывался отрывок из прозы Вишнякова М.Е. Независимо от результатов все участники получают сертификаты за участие.

В октябре были подведены итоги. Студенты, получившие сертификаты за участие: Волкова Юлия, Данченко Анна, Данченко Анастасия, Соболев Кирилл, Перцева Анжелика, Патрина Ольга, Обухова Анастасия, Номоконова Александра, Михайлова Дарья, Кириллова Виктория, Карпова Кристина, Золотухина Вероника и дипломом награждена Михнева Анфиса, и

Новости лицея

12 ноября 2021 г. на базе ЗабЦН-ТИ библиотеки ст. Шилка стартовал профориентационный проект "Наставник.RZD"

Руководители и специалисты структурных подразделений ст. Шилка будут готовить, помогать, наставлять в течение года наших студентов. В рамках проекта будут работать площадки: "ЗАБИЖТ - учит железно", "Корпоративная стажировка", "Открытые двери компании", "Эффективный коучинг". В числе первых наставляемых стали студенты третьего курса: Гантимурова Ксения-группа ПЖТ 5-19, Пчельников Тимофей, Тихенко Александр, Вислополова Виктория - студенты группы ЭТП 4-19, Козлов Денис-МЛ 14-19. Данная работа поможет нашим выпускникам, в дальнейшем, обучаться в высших учебных заведениях и устроиться на работу по своей профессии. Желаем всем удачи в новом деле!



Бабу-Доржо Михайлов – Герой России,

знаменитый выпускник ГПОУ «Шилкинский МПЛ»

В 1972 году в нашем лицее обучался Бабу-Доржо Михайлов – Герой России.

Родился 12 марта 1953 года на конном заводе в селе Боржигантай Могойтуйского района. Когда ему было 8 лет, семья переехала в с. Усть-Ножовое Шилкинского района. Здесь он окончил начальную школу. С 5 по 8 класс учился в Ононской СОШ, с 9 по 10 – в Казановской СОШ. Жил в интернате. Перед службой в армии в Шилкинском ТУ получил специальность электромеханика СЦБ. Несколько месяцев работал на станции Онон. Там же



женился. Затем он с семьей переехал в с. Ононское.

Старший чабан государственного унитарного предприятия «Опытное производственное хозяйство «Ононское» стал первым Героем России в Шилкинском районе. Президент РФ В. Путин подписал Указ о присвоении ему высшего звания РФ (от 3.10.07 г.) «за проявленные героизм и самоотверженность при спасении отары овец и высокие достижения в труде»

Это не первая государственная награда Бабу-Доржо. В 1986 году он уже получал

орден Дружбы народов. Однако его любимый знак отличия – значок лауреата премии Ленинского комсомола, который он не снимал.

«Это первая моя награда, я ею очень дорожу. Это останется на всю жизнь» - говорил герой. В 2006 году отмечен дипломом и подарком от губернатора Р. Генятуллина. Победитель областного конкурса «Человек года 2007». В 2010 году лауреат конкурса «Лучшие люди Бурятии» в номинации «Вершина мудрости».

И все-таки, чем же так отличился наш герой за что получил такую высокую награду? На чабанские стоян-



ки часто бывают случаи вооруженных нападений с целью хищения скота. И к Михайлову на стоянку нагрянули трое человек, когда он был один со своей отарой. - Ничего не получите, братва, - сказал, как отрезал чабан и достал ружье. Бандиты ушли ни с чем. За проявленное мужество администрация района объявила чабану благодарность. Кроме того, в 2006 году он, рискуя собственной жизнью, застрелил волка и спас отару.

15 апреля 2007 года, Бабу-Доржо снова был один на стоянке и в этот же день впади Глубокой Шилкинско-го района возник степной пожар. Рядом со стоянкой находились цистерны с го-

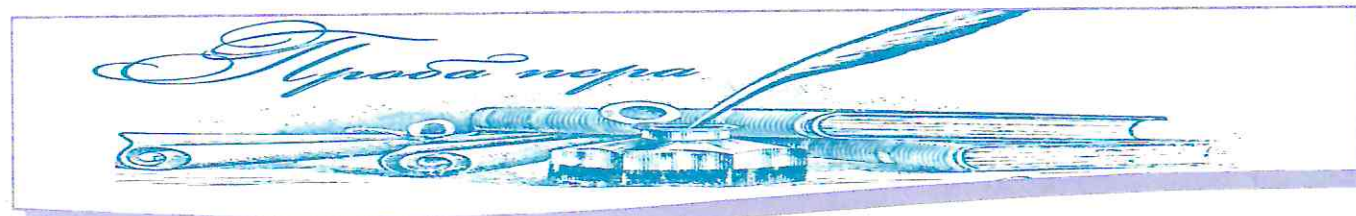
рюче-смазочными материалами и сельскохозяйственная техника. Видя приближающийся огонь, не теряя времени даром, перегнал овец за опуханную полосу. Затем завел трактор с плугом и, сделал еще несколько полос пахоты перед приближающимся огнем. Таким образом, были спасены 525 голов овец и техника. Михайлов приказом директора "ОПХ "Ононское" получил благодарность и денежную премию.

Он достойный продолжатель славных традиций, заложенных передовиками овцеводческой отрасли в районе. Высокие показатели он объяснял силой своего характера. «Я человек честолюбивый, я всегда старался быть впереди», - говорил он.

6 марта 2011 году Бабу-Доржо скончался после продолжительной болезни.

Но слава о нем и его подвигах была достойно увековечена. 1 октября 2017 года ему был установлен бюст на Аллее героев в пос. Агинское, а 9 мая 2020 года в с. Казаново была открыта памятная доска с именем героя. О нем снят фильм. И пусть он работал не по профессии, которую получил в училище, но мы гордимся тем, что он наш выпускник.

О.Ф.Журкова
Н.Ангирова, ПЖТ 5-19



В 2021 г. Шилкинский район отмечает своё 95-летие. Усть-Теленгуй-отдалённое село Шилкинского района. В нашей рубрике мы знакомим наших читателей с работой студента 1 курса Петухова Богдана.

И представляем вниманию читателей стихотворения наших новых авторов.

Эссе на тему:

«Усть-Теленгуй – село родное»

Петухов Б.Р., студент 1 курса
ГПОУ «Шилкинский МПЛ»
г. Шилка, Забайкальский край

С чего начинается родина? М. Матусовский.

Моя Родина – Россия. Россия – самая большая страна в мире по площади. Сколько же уголков встречается в ней! Страна наша многонациональная, состоит из республик, краёв, областей. Есть очень много городов миллионников, есть и малые города.

А я хотел бы рассказать о маленьком местечке, о моей малой Родине.

Я родился в селе Забайкальского края Шилкинского района- Усть-Теленгуйе. Многие жители (даже нашего района, я уже не говорю края), вовсе не слышали о таком месте.

Моё село находится в отдалённом т районного центра месте. Оно расположено на берегу красивой глубокой реки – Онон. На одной стороне расположено поселение «Усть-Теленгуйское», в которое входят сёла Усть-Теленгуй, Верхний Теленгуй, Усть-Ага, Кировка. По другой стороне нахордится весь остальной Шилкинский район. Жизнь у нас в селе очень интересная. Чтобы добраться с одного края на другой, существует паромная переправа. Эта вроде как наша местная достопримечательность. Некоторые приезжие очень удивляются, а что такое паром? И как он работает? Некоторые боятся переправляться по нему! А мы привыкли к парому с детства. Когда начинается осенний ледостав и весенний ледоход (а у нас в народе говорят: «пошла шуга»), наши сёла «отрезаны» от мира. Вот так и живут сельские жители. Но зато у нас прекрасная природа, вокруг лес. Жители живут охотой, ягодами, рыбалкой.

А ещё наше село единственное, в котором в самом центре находится погост (кладбище), стоит он рядом с Домом культуры и администрацией. И у нас нет фактов вандализма, потому что все жители с рождения относятся с уважением к праху ушедших в мир иной.

Да, моё родное село совсем небольшое, но жители в нём все как одна семья, все друг другу помогут, каждому дверь открыта.

Из моего родного села вышли и известные люди. Село Усть-Теленгуй – Родина Героя Великой Отечественной войны – Фёдора Михайловича Пузырёва. Кстати, в селе до сих пор стоит родовой дом Фёдора Михайловича.

60

С Юбилеем!

Я прожил в родном селе совсем небольшой промежуток своей жизни – до 10 лет. Но каждое лето и праздники стремлюсь туда поехать, там мои родные, мои друзья, моя Родина.

Каждый человек в своей жизни помнит и любит свою малую Родину. Не зря же говорят: «Корни притягивают!».

Закончить своё эссе я хотел бы словами из стихотворения моей мамы:

.....Местечко это непростое,
Там детство всё моё прошло,
И в памяти моей всё то былое,
Что человеком стать мне помогло.
Влюблён я в это место навсегда,
И это правда, я нисколько не лукавлю

Моя семья-Россия.

Пусть птица больше не поёт,
Пусть льют дожди, идут снега-
Я точно знаю: дома меня ждет
Моя любимая семья!

Пусть даже горе и ненастье
Встанут на пути,
А мы не думаем сдаваться:
Мы вместе сможем всё пройти!

Мы, как скала, что точит ветер,
С годами мы сильнее.
Конечно, все мы пусть не вечны:
Но станем жить в сердцах детей.

Пусть может кто-то нас осудит
За слабости, что не всегда.
И братья меньшие и люди-
Всё это есть одна семья!

Каждый в мире в своём круге,
Пусть будут нации другие:
Всегда во всём мы друг за друга
Ведь мы семья и мы- едины!

А если мы в семье едины,
То значит Родиной любимы.
Поверьте, мне, мои друзья-
Весь наш народ, моя семья -
Всё это Родина моя!

Сорокина Анжела,
группа ПК 9-21

Вот такое Забайкалье моё.

Как часто бывает Вконтакте си-
жу, пацаны говорят:

- Откуда ты родом?

-В Забайкалье живу.

- А что Забайкалье, такая страна?

-Да, вроде того, за Байкалом она.

-Ого, как прикольно!

Подробней скажи.

Я соглашаюсь.

-Ну так пацаны.

Повсюду у нас здесь тайга и леса.

Сопки, цветущий багульник,
весной красота.

Ягоды море- иди собирай. Но где-то медведь пасётся-про это не забывай. Целебных источников не перечесать и залежи ценных металлов- всё у нас есть! А климат у нас как всегда благодать:

Нет слякоти, хмари, и сильных ветров.

Солнышко светит почти круглый год.

Ну так вкратце, по-моему, всё

-

Вот такое он- Забайкалье моё!

Никита Ревенков, ЭТП 6-21

Родная деревня

Моя деревня-Родина моя,
Хоть старая, но всё ж родная.

Там ждёт меня моя семья:

Я там счастливая такая!

И жить в деревне я хочу,

Хотя и редко там бываю...

Но очень часто вспоминаю

Свой деревенский дом родной!

В реке вода прозрачна,

Кругом подсолнухи цветут-

Цветочки пчёл к себе зовут.

Солнышко красное по небу плывёт.

Кот молочко под окнами пьёт.

Мама есть кашу детишек зовёт!

Потом играем у мостика, на речке

Вечерами любим спать на тёплой печке!

Я здесь живу и помню, чтобы не случилось

Ведь милая деревня в сердце затаилась!

Ковалёва Роза , группа
ПК 4-18



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА НА ОСЕНЬ

Хочется отметить и напомнить, что осень – это не только хандра и депрессия. Для кого-то это любимая пора, которую ждут с нетерпением. Поэтому предлагаю вам рассмотреть варианты преодоления осеннего кризиса. Давайте вместе взглянем на осень другими глазами, попробуем найти в ней приятные стороны, и воспользоваться ее уникальными дарами. Ведь именно в ее пору, как ни крути, а все равно наступает, это неминуемый ежегодный процесс. Возможно ли пережить осень счастливо и что для этого делать?

Совет №1 Создавайте домашний уют

Если лето у большинства людей проходит в разъездах, поездках, прогулках летними вечерами, где угодно, но только не дома, то осенью хочется больше времени проводить в домашнем уюте. Поэтому первый способ полюбить осень – это организовать вокруг себя теплую и уютную атмосферу. Ведь в каждом человеке с приходом холодов актуализируется потребность в безопасности. Вы часто ловите себя на желании закутаться во что-то мягкое и теплое и жить в этом до прихода весны.

Температура воздуха в квартире

Организуйте комфортные условия в своей квартире, позаботьтесь, чтобы вам было тепло и приятно находиться дома – уделите внимание температуре воздуха, его увлажненности. От этих факторов напрямую зависит, ваше здоровье и настроение. Постарайтесь таким образом снизить риск возникновения сезонных простуд.

Яркие цвета в интерьере

Уделите внимание цветовой гамме, добавьте краски золотой осени в интерьер – пред-

меты декора, например, подушки, пледы и свечи. Купите новую пижаму или красивый теплый халат, эти элементы пусть и кажутся мелочами, но значительно влияют на ощущение уюта в доме.

Вкусная еда

Осень – пора домашней пищи, в отличие от лета, когда перехватить фруктов и овощей в течение дня достаточно. Вместе с потребностью в тепле, просыпается и голод, хочется домашней вкусной насыщенной пищи. Не отказывайте себе в этом. К тому же ароматы имбирного печенья, яблочного пирога, тыквенных кексов, (можно бесконечно перечислять осенние угощения), создадут дополнительную приятную атмосферу в вашем доме.

Совет №2 Начиная творить

Если заглянуть в мир искусства, то осени отведено почетное место в живописи, музыке, кино и литературе. Про осень столько красивых стихов и песен, это однозначно плодотворная пора для творчества. Возможно, это связано с эмоциональным состоянием авторов, когда печаль и грусть одолевают, очень хочется поделиться и выплеснуть это напряжение – на бумагу, ноты или холст.

Начинайте творить, даже если вы не раньше никогда не рисовали, но очень хотите, берите в руки кисть или карандаш и просто пробуйте самостоятельно или смотрите видеоуроки, запишитесь в художественную студию.

Удовольствие от творчества

Это касается любого творчества, просто берите и начинайте. Танцевать, вязать, вышивать, учить какой-то новый язык, писать стихи, заниматься тем, что вам интересно.

Это отлично скажется на эмоциональном состоянии, подарит удовольствие от процесса и принесет ощутимый результат. А, как известно, переживание удовольствия – это и есть профилактика осенней депрессии.

Совет №3 Настало время книг и сериалов

Провести осень просто, если погрузиться в захватывающий мир книг и сериалов. Теперь у вас появилось больше времени для чтения, доставайте с книжной полки или закачивайте в электронном виде те книги, которые вы давно хотели прочитать. Поверьте, их время пришло!

Лечебное кино и сериалы от хандры

Что касается кино, то есть целые подборки осенних фильмов, лирических и романтических, семейных комедий, жанров на любой вкус.

Совет №4 Пора строить планы

Мысли о будущем помогают справиться с невыносимым настоящим. Но чтобы мечты не были пустыми фантазиями, начинайте записывать свои желания и превращать их в план действий. Скоро начнется череда праздников – планируйте костюм на Хэллоуин, далее Новогодние каникулы: можно присматривать подарки друзьям и близким. Можно придумать собственную вечеринку, создать свой проект, записать идеи и обсудить с друзьями уже сейчас. Главное, проводить время с пользой, а негативные и прочие мысли, вызывающие хоть каплю грусти, отбрасывать в сторону и забывать, не давая им портить атмосферу в вашем сознании.

Педагог-психолог

Р.В.Котова





Поздравляем именинников октября
 Лисицына Владимира Александровича
 Квачёву Ольгу Михайловну
 Тихенко Светлану Владимировну
 Шахватову Ларису Михайловну
 Семёнову Ирину Владимировну
 Акулову Елену Валерьевну
 Черных Марину Александровну
 Платунову Анну Павловну
 Мирсанову Алёну Александровну
 Кирсанова Алексея Владимировича



Поздравляем именинников ноября
 Квасову Наталью Фёдоровну
 Комарову Ларису Александровну
 Митренко Надежду Алексеевну
 Александрову Евгению Владимировну
 Журкову Оксану Фёдоровну
 Вдовину Анну Александровну
 Кузьмина Артёма Леонидовича
 Игнатъева Виталия Павловича



Именинники октября:

Бахметьев Максим
 Колмаков Иван
 Никитюк Даниил
 Трудовкин Вячеслав
 Апарин Егор
 Акулов Павел
 Луговской Даниил
 Налимов Руслан
 Квачёв Никита
 Новосёлов Иван
 Седякин Максим
 Зуйкова Наталья
 Зимина Ольга
 Номоконова Светлана
 Соболев Данил
 Асмондяров Владислав
 Аришин Павел
 Гурулёв Александр
 Пузырёв Данил
 Шерстянкин Руслан
 Васильев Максим
 Латышевич Максим
 Подшивалов Олег
 Макаров Андрей
 Кабанова Дарья
 Галичина Алёна
 Семиков Никита
 Савватеев Семён
 Гительман Даниил
 Миронов Константин
 Простакишин Александр
 Урываева Екатерина
 Филиппов Дмитрий
 Шитикова Руслана
 Дементьев Никита

Кулаев Антон
 Карпов Алексей
 Рахлецов Максим
 Кочкарев Владислав

Именинники ноября:

Путинцев Никита
 Золотухин Денис
 Бухалов Леонид
 Соболев Александра
 Тихонова Валерия
 Золотухина Вероника
 Перетягина Валерия
 Бакшеев Данил
 Казначеева Олеся
 Сорокина Анжела
 Шумаков Сергей
 Кузнецов Андрей
 Катков Виктор
 Лепская Виктория
 Путина Элина
 Бронникова Надежда
 Казанова Анастасия
 Синегузова Татьяна
 Тюменцева Дарья
 Кибирев Иван
 Мамонтов Данил
 Рохлецов Александр
 Нарышкин Алексей
 Пляскин Никита
 Насибулин Сергей
 Алексеев Денис
 Петухов Павел
 Ангирова Нина
 Королёва Татьяна
 Филиппова Дарья
 Козулина Ирина

Черепкова Елена
 Яринская Анастасия
 Филиппова Дарья

